Кулинарная энциклопедия

том 24

О (Облепиха — Опёнок)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 24 томе: как готовить оладьи и омлеты; всё об опятах, огурцах и оливках; что такое овдух, овришта и окури; какие блюда приготовить из окуня и омуля; классические рецепты овсяного печенья и салата оливье; какое блюдо укрепляет мужскую силу испанцев; чем известен шеф-повар Джейми Оливер и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 24. О (Облепиха – Опёнок)
  -
  - Облепиха
    -
    - Кексы с облепихой
    - Варенье из облепихи с базиликом
    - Сладкий соус из облепихи и апельсинов
    - Чай с облепихой и мёдом
  - Овдух
  - Овечий сыр
    -
    - Рулетики из цукини с овечьим сыром и зеленью
    - Греческий пирог со шпинатом и мягким овечьим сыром
  - Овёс
    -
    - Овсяное молоко
    - Овсяный суп на мясном бульоне
  - Овсяная каша (овсянка)
    -
    - Овсянка классическая английская
    - Овсянка «Геркулес» с ягодами
    - Овсянка из хлопьев «экстра» с яблоками и корицей в сковороде
    - Овсянка без варки из хлопьев «экстра»
  - Овсяная мука
    -
    - Овсяные оладьи с бананом
  - Овсяное печенье
    -
    - Рассыпчатое овсяное печенье
    - Хрустящее печенье из овсяных хлопьев
  - Овсяные хлопья
    -

- Гранола
- Овсяный кисель
  -
  - Овсяный кисель по-эстонски
  - Овсяный кисель по-русски
- Овсяный корень
  -
  - Крем-суп из овсяного корня с чесноком
- Овсяный пирог
- Овоскоп
- Овощерезка
- Овощечистка
- Овощи
  -
  - Салат из овощей с маринованным луком и рыжиковым маслом
  - Овощная закуска с ароматной заправкой
  - Овощной суп-пюре
  - Запечённые овощи с бальзамическим уксусом
- Овощной бульон
- Овришта
- Овшала
- Огузок
- Огурец
  -
  - Салат из огурцов с кинзой
  - Огуречник
  - Моравский огуречный суп
- Огуречная трава
- О-де-ви
- Оджахури
- Одноразовая посуда
- Одуванчик
  -
  - Салат с одуванчиками
  - Суп со щавелем и одуванчиками
  - Кофейный напиток из корней одуванчика
- Оковалок
  -
  - Стейки из оковалка с жареным молодым картофелем
- Окономи-яки
- Окорок
  -

- Английский рождественский окорок
- Окра
- Окрошка
  -
  - Окрошка на хлебном квасе
  - Окрошка по-татарски
- Окунь
  -
  - Рыбацкий рулет из окуня
  - Окунь по-бенгальски
  - Филе окуня, запечённое в тесте
- Окури
- Оладьи
  -
  - Оладьи пшеничные
  - Оладьи шоколадные с бананами и карамельным соусом
  - Оладьи из тыквы с овсяной мукой
- Оленина
  -
  - Оленина с клюквенным соусом
- Оливер, Джейми
- Оливки
  -
  - Салат с оливками
  - Итальянский рыбный суп с оливками
  - Хлеб с сыром, оливками и чесноком
- Оливковое масло
  -
  - Оливковое масло с травами и специями
  - Лимонный пирог с розмарином и оливковым маслом
- Оливье
- Олоросо
- Олья подрида
- Омар
- Омлет
  -
  - Омлет с грибами
  - Омлет, запечённый с помидорами
  - Многоцветный омлет с тунцом
- Омуль
  -
  - Омуль, запечённый с картофелем и помидорами

- Уха из омуля
- Пирог с омулем

- Онар
- Онигири
  -
  - Онигири с лососем
  - Онигири с бонито
- Опара
- «Опера»
- Опёнок
  -
  - Маринованные опята
  - Паста с опятами
- Оплатки

Кулинарная энциклопедия. Том 24. О (Облепиха – Опёнок)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Облепиха

Ягоды кустарника семейства Лоховые. Латинское название *hippophaes (*от *hippos* – «лошадь» и *phaos* – «блеск») эта ягода получила ещё во времена Древней Греции, там отваром из листьев облепихи поили лошадей, отчего у них была крепкая и лоснящаяся шкура. Примерно в то же время древнегреческими лекарями были открыты целебные свойства ягод облепихи.

Растёт облепиха на всех континентах, и практически в каждой стране используется как ценная лекарственная ягода. В Китае и Пакистане из высушенных ягод облепихи готовят порошок, который помогает от расстройства желудка, в Индии и Бирме из неё делают освежающий чай, в Канаде облепиху используют для производства десертов.

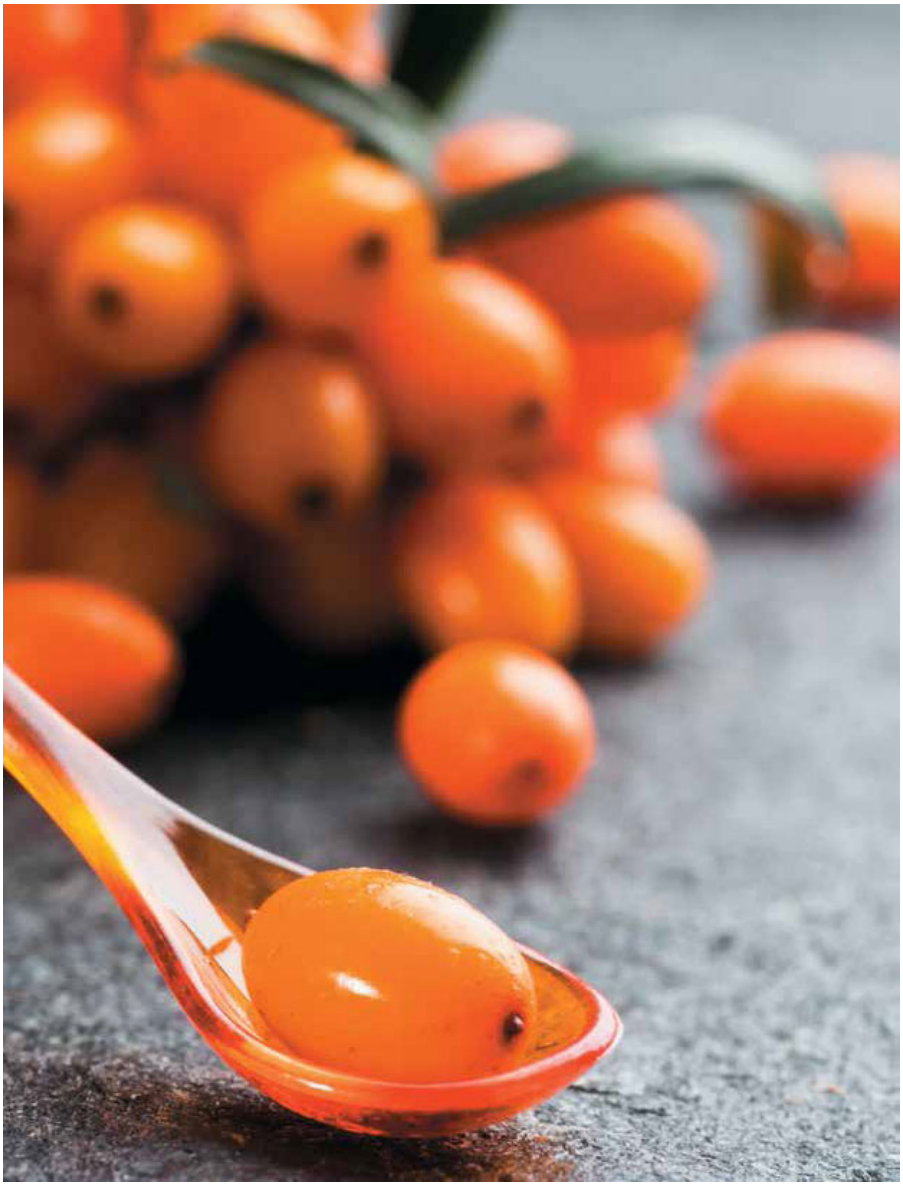
В России облепиха издревле считается ягодой «от ста болезней». В Сибири чай из замороженных ягод облепихи готовили ещё в XV веке.

Ягоды облепихи содержат более 30 витаминов. Входящие в состав облепихи фолиевая кислота, стронций и молибден делают её очень полезной ягодой для беременных и кормящих матерей. Употребление облепихи способствует укреплению кровеносных сосудов, улучшает межтканевый обмен и предупреждает старение. Последние исследования препаратов, изготовленных на основе облепихи, показали, что она способна предотвращать и облегчать лечение некоторых опухолевых заболеваний.

В облепихе большое количество витамина Е, он стимулирует работу всех внутренних органов и желез внутренней секреции.

Используют все части растения. Листья и молодые веточки заваривают как чай, кору высушивают и добавляют в настойки и наливки, цветы и молодые почки сушат и перетирают в порошок, затем применяют как приправу. Из протёртых ягод облепихи готовят облепиховое масло, оно обладает уникальными заживляющими качествами. Однако само по себе масло несъедобно, использовать его можно только как наружное средство.

В кулинарии из ягод облепихи готовят варенья, джемы, соусы и выпечку. Из облепихи варят компот, морс и сбитень. Её используют как начинку в пироги и блинчики.



Как выбирать

Сбор ягод облепихи можно начинать с июня. При покупке свежей облепихи важно следить, чтобы ягоды не были покрыты плесенью. Чем ярче окраска облепихи – тем кислее ягода.

Как хранить

Облепиха очень хорошо сохраняется в свежем виде. В открытой таре, прикрытая листьями, ягода может пролежать до 2 месяцев, иногда её нужно пересыпать и перебирать. Также её можно высушить или заморозить. Но и перед сушкой, и перед заморозкой её не следует мыть.

Кексы с облепихой

На 6–8 шт.
Время приготовления: 50 мин

200 г замороженной облепихи
100 г сливочного масла + для смазывания
100 г сахара
3 яйца
180 г пшеничной муки
2 ч. л. разрыхлителя теста

Калорийность: 322 ккал

• Облепиху разморозить и блендером размолоть в однородное пюре. Пюре протереть через сито.

• Размягчённое масло взбить с сахаром, по одному добавлять яйца, каждый раз тщательно взбивая.

• Муку смешать с разрыхлителем, просеять в тесто и быстро перемешать.

• Формы для выпечки кексов смазать сливочным маслом, наполнить тестом на две трети объёма.

• Выпекать кексы в духовке при 180 °C около 15 минут. Готовность кексов проверить зубочисткой.

• Достать кексы из духовки, извлечь из форм и полностью охладить на решётке перед подачей.

Варенье из облепихи с базиликом

Время приготовления: 9–10 часов

500 г облепихи
600 мл воды
750 г сахара
1 средний пучок базилика

Калорийность: 210 ккал

• Ягоды перебрать, промыть под проточной холодной водой и обсушить.

• В воду всыпать сахар, поставить на средний огонь и довести до кипения. Убавить огонь до слабого и варить сироп 10–15 минут, постоянно помешивая.

• Горячим сиропом залить облепиху и оставить на 3–4 часа.

• Базилик промыть, обсушить.

• Процедить облепиху. В сироп поместить базилик и варить на среднем огне 10–12 минут, не допуская активного кипения. Снять сироп с огня и процедить.

• В процеженный сироп добавить ягоды и поставить на очень слабый огонь. Варить, помешивая, 2–3 часа. Если ягоды стали опускаться на дно – варенье готово.

• Оставить варенье в той же таре до полного охлаждения. Затем разлить по подготовленным банкам и плотно укупорить.

• Хранить в сухом, тёмном и прохладном месте.

Сладкий соус из облепихи и апельсинов

Время приготовления: 20 мин

100 г облепихи
1 крупный апельсин
150 г сахара
0,5 ч. л. молотой корицы
щепотка куркумы

Калорийность: 178 ккал

• Ягоды промыть под проточной водой, дать воде полностью стечь. Блендером размолоть облепиху в однородное пюре.

• С апельсина при помощи мелкой тёрки снять цедру, из мякоти выжать сок. Соединить сок с цедрой и на среднем огне довести до кипения, добавить сахар. Варить до полного растворения сахара, не допуская активного кипения.

• Горячий сироп соединить с пюре из облепихи, добавить корицу и куркуму. Тщательно перемешать и оставить на 10 минут.

• Подавать соус к блинам, оладьям или вафлям.

Чай с облепихой и мёдом

На 3–4 порции
Время приготовления: 25 мин

150 г свежей или замороженной облепихи
2 ст. л чёрного крупнолистового чая
600 мл воды
2 ст. л. мёда

Калорийность: 41 ккал

• Облепиху перебрать, очистить от мусора и плодоножек. Промыть ягоды под проточной водой, дать воде полностью стечь.

• Отделить треть ягод, остальные размять в пюре. Пюре выложить в заварочный чайник, добавить чай, залить кипятком. Чайник плотно укутать и оставить на 7–10 минут.

• Чай процедить, добавить целые ягоды облепихи и мёд. Оставить ещё на 2–3 минуты и подать на стол.

Овдух

Азербайджанский холодный суп на основе катыка, традиционного кисломолочного продукта *(см. Катык)*. В самом Азербайджане его готовят как летнее блюдо без мяса, а за его пределами можно встретить варианты овдуха с отварной говядиной.

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

4 стакана катыка
4–5 средних огурцов
1 пучок редиса
4 сваренных вкрутую яйца
1 большой пучок зелёного лука
1 пучок кинзы
1 пучок базилика
1 пучок укропа
соль по вкусу

Калорийность: 37 ккал

• Катык развести водой до состояния жидкого кефира, охладить, влить в кастрюлю или глубокую миску.

• Огурцы и редис очистить и нарезать на мелкие кубики. Яйца очистить и разрезать на дольки.

• Зелёный лук, кинзу, базилик и укроп промыть, стряхнуть воду и мелко нарубить.

• Все ингредиенты добавить в миску с катыком, перемешать и посолить по вкусу.

• Подавать суп холодным.

Овечий сыр

Овечье молоко традиционно используется на Северном Кавказе, в Средней Азии, Закавказье и Крыму, а для жителей стран Ближнего Востока, Греции и Италии оно по важности не уступает коровьему. За рубежом выведены особые породы овец, которые за период лактации (около 5 месяцев) способны давать до 150 л молока. Но из-за специфического запаха овечье молоко редко употребляют в цельном виде. Обычно из него изготавливают различные кисломолочные продукты и сыры.

Сыр из овечьего молока производится теми же способами, что и из коровьего. Известны как рассольные овечьи сыры типа брынзы, так и твёрдые сычужные, с длительным сроком вызревания. Из овечьего молока делают и сыры с плесенью. Или сыры с настолько плотной структурой, что перед употреблением их нужно размачивать, как, например, курдский сыр авшари.

Овечий сыр – это диетический продукт, обладающий лечебными свойствами. Несмотря на высокую жирность (в некоторых видах до 70 %) и калорийность, сыр именно из овечьего молока содержит три белка, близких по структуре к белкам человека, поэтому его употребление благоприятно сказывается на всём организме. Диетологи особенно рекомендуют есть овечий сыр профессиональным спортсменам, детям, подросткам, беременным женщинам и кормящим матерям.

Сыры из овечьего молока традиционно производятся в гористых местностях, где затруднён выпас крупного рогатого скота. В Греции изготавливают один из самых известных овечьих сыров – фету (классические пропорции молока для неё – 70 % овечьего и 30 % козьего). Популярен во всём мире и испанский сыр манчего – полутвёрдый, выдерживаемый несколько месяцев в пещерах. Наиболее известный итальянский овечий сыр – пекорино романо, схожий по вкусу и текстуре с пармезаном; во Франции из овечьего молока производят знаменитый рокфор – ароматный сыр с голубой плесенью.

В кулинарии овечий сыр используется так же, как и сыры из других видов молока. Его едят как самостоятельный продукт и используют для приготовления бутербродов, часто с мёдом. Овечий сыр добавляют в начинки и делают на его основе закуски. Из некоторых видов этого сыра готовят десерты.

Рулетики из цукини с овечьим сыром и зеленью

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

3 небольших цукини
1 ч. л. тмина
2–3 горошины душистого перца
2 ст. л. растительного масла для жарки
1 небольшой пучок укропа
1–2 зубчика чеснока
200 г брынзы из овечьего молока
2 ст. л. сметаны
щепотка тёртого мускатного ореха
соль по вкусу

Калорийность: 168 ккал

• Цукини вымыть, срезать плодоножку и при помощи овощерезки нарезать тонкими пластинами.

• В ступке истолочь тмин с горошинами перца и солью. Разогреть на сильном огне сковороду с толстым дном, влить масло, добавить смесь из ступки.

• Обжарить полоски цукини на среднем огне 2–3 минуты с каждой стороны.

• Полоски снять со сковороды, выложить на бумажное полотенце и дать стечь лишнему маслу.

• Укроп промыть и мелко нарубить. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В миске размять вилкой сыр, добавить укроп, чеснок, сметану и мускатный орех, тщательно перемешать.

• Чайной ложкой выкладывать на край полоски начинку и аккуратно сворачивать в рулетик. Уложить рулетики плотной стопкой на тарелку для подачи.

Греческий пирог со шпинатом и мягким овечьим сыром

На 8–10 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

2 средние луковицы
5 зубчиков чеснока
1 пучок зелёного лука
1,2 кг свежего шпината
1 небольшой пучок свежей петрушки
3 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сушёного базилика
1 ч. л. сушёного орегано
0,5 ч. л. соли
2 яйца
400 г сыра фета
200 г творожного сыра
18 листов теста фило
оливковое масло для смазывания
свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 278 ккал

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.

• Зелёный лук, шпинат и петрушку промыть, обсушить и очень мелко порубить.

• На среднем огне разогреть масло в глубокой сковороде. Выложить нарезанные лук и чеснок, пассеровать 2–3 минуты, до прозрачности лука.

• Добавить в сковороду соль, сушёные базилик и орегано, накрыть крышкой и готовить 1–2 минуты.

• Выложить в сковороду зелёный лук, шпинат и петрушку и, постоянно помешивая, готовить до размягчения шпината, около 5 минут. Затем снять с огня, добавить молотый чёрный перец и, периодически перемешивая, полностью охладить.

• Яйца немного взбить, добавить фету и творожный сыр, тщательно перемешать.

• Соединить сырную и шпинатную массы, хорошо перемешать, если нужно, досолить.

• Глубокую форму для запекания смазать оливковым маслом. Дно формы выстелить тестом, обильно промазать оливковым

маслом, сверху уложить ещё 5 слоёв теста, каждый тщательно промазывать.

• На тесто уложить половину начинки, уплотнить и разровнять.

• Вновь уложить 5 слоёв теста и снова каждый слой промазывать оливковым маслом.

• Выложить оставшуюся начинку, затем ещё 5 слоёв теста, каждый раз смазывая оливковым маслом.

• Свисающие края теста завернуть на пирог, сверху накрыть последним листом, его края аккуратно заправить под пирог, смазать поверхность оливковым маслом.

• Накрыть форму фольгой и выпекать пирог в духовке при 175 ˚С в течение 35 минут. Затем фольгу удалить и выпекать ещё 15 минут.

• Достать пирог из духовки, немного остудить в форме, нарезать на порции и подать на стол тёплым.

Овёс

Однолетнее травянистое растение семейства Злаки. Родиной овса считается территория современной Монголии. Как зерновую культуру его начали возделывать во втором тысячелетии до н. э.

Овёс – третья по значимости сельскохозяйственная культура после пшеницы и ржи. В Старом Свете овёс издавна высоко ценился за свою неприхотливость.

В России овёс всегда был очень важным злаком из-за того, что им могли питаться и люди, и животные. Из-за простоты выращивания овёс в России ценился порой даже больше пшеницы, ржи и льна.

В овсе много витаминов и минералов. Витамины группы А, В, К, а также медь, селен, кремний, железо, цинк, фтор и пр. Употребление овса способствует правильной работе нервной системы, благотворно влияет на желудочно-кишечный тракт. Способность овса выводить из организма лишнюю жидкость (причём вместе с отёками уходят вредные вещества и снижается уровень сахара в крови) используется при составлении диеты для диабетиков и беременных. Отвар и настой из овса обладают жаропонижающим и потогонным действием. Овёс часто употребляют в пищу вегетарианцы, так как его состав близок к мышечному белку, и он способен частично заменить мясо. Овёс, как и все злаки, используется в четырёх видах: собственно зерно, крупа, хлопья и мука. Из овса готовят каши и супы, выпечку и десерты, кисели и отвары. Из него производят хлопья, мюсли, толокно и напиток, напоминающий по вкусу кофе.

Овсяная мука в Финляндии и других странах Северной Европы является основой для выпечки хлеба. Там, где овёс не выступает основным злаком, овсяную муку или хлопья комбинируют с пшеничной для приготовления блинов, печенья и

сладкой выпечки. Сладкая овсянка на молоке – один из самых популярных завтраков в Европе, США и России.

В Швейцарии овсянку не варят, а замачивают в молоке с мёдом, добавляя корицу, мускатный орех, сухофрукты и орехи. В Шотландии, где овёс считается главным злаком и основой питания, овсянку готовят иначе: замачивают овсяную крупу на ночь в холодной воде, а утром разогревают на слабом огне до загустения.

Иногда овсяные зёрна обжаривают для придания им орехового аромата и более яркого вкуса. Без овсяных хлопьев не обходится традиционный шотландский сыр кабош, его обваливают в хлопьях и подают с овсяным печеньем. Овсянка с жиром и луком в шотландской кухне может использоваться как начинка для птицы или как самостоятельное блюдо. В сочетании с субпродуктами, жиром, солью и перцем из овсянки готовят хаггис, а при добавлении овечьей крови вместо субпродуктов получается чёрный пудинг – блюдо, популярное в горной части Шотландии. Готовят из овса и алкогольные напитки, например, в Англии из него варят тёмное пиво – стаут.

Овсяное молоко

Время приготовления: 2 часа

1 л молока
1 стакан неочищенного овса
2 ст. л. сахара

Калорийность: 127 ккал

• Молоко довести до кипения, всыпать промытый под проточной водой овёс, вновь довести до кипения.

• Убавить огонь до очень слабого и варить под крышкой 2 часа.

• Снять молоко с огня, процедить, добавить сахар, перемешать и охладить до комнатной температуры.

• Подавать тёплым.

Овсяный суп на мясном бульоне

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

2–3 средние картофелины
1 маленькая луковица шалота
100 г овсяной крупы
1 л мясного бульона
1 лавровый лист
2 ст. л. кислого молока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 43 ккал

• Картофель очистить, нарезать очень мелко. Лук очистить. Овсяную крупу промыть кипятком несколько раз.

• Бульон довести до кипения, добавить соль и перец, лавровый лист и луковицу. Варить 3–4 минуты.

• Добавить картофель и варить 15 минут на слабом огне под крышкой.

• Достать из супа лук, размять его вилкой и положить обратно в суп.

• Добавить в суп овсяную крупу и варить без крышки на среднем огне 20 минут, периодически помешивая.

• Снять суп с огня, извлечь лавровый лист, влить кислое молоко, перемешать и подать на стол.

Овсяная каша (овсянка)

Самая популярная каша в мире. Готовят овсянку из цельного, дроблёного или расплющенного зерна (хлопьев). Благодаря мировой известности Артура Конан Дойла и придуманной им фразе «Овсянка, сэр!» эту кашу считают английской. Но изначально овсянка была традиционным блюдом Шотландии, задолго до того, как она стала частью Великобритании.

Шотландский вариант овсянки – это густая, плотная масса, приготовленная из цельного или дроблёного зерна на воде без добавления масла, молока, сахара и даже соли. Овёс долго вываривали, затем кашу плотно укладывали в деревянные ящики и хранили несколько недель. Ели её, отрезая по куску, с молоком на завтрак или обжаренной на сале на ужин. До сих пор в Шотландии проходит конкурс по приготовлению овсянки «поридж», главный приз победителю – золотой спуртл, специальная ложка, которой следует перемешивать шотландскую овсянку. По легенде, английскую овсянку начали готовить после присоединения Шотландии как знак того, что она покорена.

Английская овсянка – жидкая каша, приготовленная на молоке и масле из дроблёного овса, в неё добавляют соль и никогда не кладут сахар, так как считается, что он убивает ореховый привкус овса.

В странах Восточной Европы и в России в наши дни овсянку готовят из хлопьев, а в прошлом предпочитали делать из толокна – мелкой просеянной овсяной муки. Старинная русская овсянка – это толокно, залитое тёплой водой и упаренное в остывающей русской печи. Утром кашу ели горячей, а в обед смешивали с яйцами и пекли оладьи.

Овсянку из крупы готовят так же, как и из риса. Крупу заливают холодной водой или молоком из расчёта 2,5–6 ст. ложек на 1 л, и уваривают 20–25 минут на умеренном огне. Овсяная крупа разбухает в 4–6 раз. Уже после приготовления в кашу добавляют соль, сахар и остальные ингредиенты – ягоды, мёд, орехи. Овсянку из хлопьев готовят из расчёта 4 ст. ложки на 1 стакан воды; если планируется приготовление овсянки из хлопьев с молоком, то его вливают горячим уже после того, как каша сварилась.

Овсянка нормализует пищеварение и предотвращает возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Благодаря противовоспалительному действию она положительно влияет на слизистую оболочку желудка, спасая от вздутия живота. Кроме того, овсянку следует употреблять людям с

гастритом или язвой.

Овсянка быстро усваивается и снижает уровень холестерина. Ее советуют вводить в свой рацион диабетикам, так как она не поднимает уровень сахара в крови. Также овсянка улучшает строение костей и зубов, обладает заживляющим эффектом, повышает иммунитет и сопротивляемость организма к различным инфекционным заболеваниям, выводит из организма шлаки и токсины, отчищая кишечник, нормализует работу эндокринной системы и спасает от появления сердечно-сосудистых заболеваний. Отмечено, что регулярное употребление овсянки способствует излечиванию анемии и неврозов.

Овсянка классическая английская

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

4 ст. л. овсяной крупы
200 мл воды
200 мл молока
соль по вкусу

Калорийность: 105 ккал

• Овсяную крупу всыпать в кастрюлю. Влить воду, посолить и на сильном огне довести до кипения.

• Огонь убавить до среднего и варить кашу, помешивая, 20–25 минут.

• Влить в кастрюлю молоко и, как только закипит, убавить огонь до слабого, накрыть кастрюлю крышкой и варить ещё 30 минут.

• Снять кашу с огня, перемешать и подать на стол.

Овсянка «Геркулес» с ягодами

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

6 ст. л. хлопьев «Геркулес»
2 стакана воды
3 ст. л. сливочного масла
100 мл молока
свежие ягоды для подачи
сахар и соль по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Хлопья залить водой и варить на среднем огне 15 минут. Затем добавить масло, быстро перемешать до его растворения и влить молоко.

• На слабом огне довести до кипения и варить, помешивая, ещё 5 минут. Посолить по вкусу, добавить сахар.

• Разложить кашу по тарелкам, в каждую добавить свежие ягоды.

Овсянка из хлопьев «экстра» с яблоками и корицей в сковороде

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

1 крупное сладкое яблоко
2 ст. л. лимонного сока
1 стакан овсяных хлопьев «экстра» № 1
2 стакана воды
1 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. молотой корицы
соль по вкусу

Калорийность: 102 ккал

• Яблоко очистить, нарезать на мелкие кусочки и сбрызнуть лимонным соком.

• Овсяные хлопья обжаривать на сухой сковороде 2–3 минуты, постоянно помешивая. Влить в сковороду кипящую воду, добавить масло и быстро перемешать.

• Варить овсянку на сильном огне 3–5 минут, постоянно помешивая.

• Снять с огня, посолить по вкусу, добавить корицу, накрыть крышкой и оставить на 10 минут.

• Разложить овсянку по тарелкам, в каждую добавить кусочки яблока.

Овсянка без варки из хлопьев «экстра»

На 2 порции
Время приготовления: 8 часов

2 стакана овсяных хлопьев «экстра» № 3
2 ст. л. жидкого мёда
200 мл йогурта
свежая черника для подачи

Калорийность: 221 ккал

• В подготовленные стеклянные банки всыпать по стакану хлопьев, сверху добавить в каждую по 1 ст. ложке мёда и влить по 100 мл йогурта.

• Оставить овсянку в тепле на 8 часов.

• Перед подачей кашу перемешать и добавить свежие ягоды.

Овсяная мука

Мука, выработанная путём помола овса. Её подразделяют на собственно муку и толокно, однако последнее приготавливают из проросших овсяных зёрен: их замачивают, обжаривают, и лишь затем толкут – отсюда и название *(см. Толокно)*.

Овсяная мука сохраняет все свойства овса, так как при её изготовлении перемалывают цельное зерно, вместе с оболочкой. Она содержит все незаменимые для человека аминокислоты, в том числе тирозин и холин, а также кальциевые и фосфорные минеральные соли, ферменты, эфирное масло и легко усваиваемые углеводы. Кроме того, она богата витаминами группы B, E и PP, включает набор микроэлементов, в том числе достаточно редкий кремний, ответственный за нормальный обмен веществ.

Овсяную муку довольно широко используют в кулинарии. Из неё готовят кисели, блинчики и печенье, добавляют в выпечку для улучшения её вкусовых качеств.

Овсяные оладьи с бананом

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

2 спелых банана
2 яйца
200 г овсяной муки
2 ст. л. мёда
1 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. разрыхлителя теста
1 ч. л. соды
1 стакан молока
оливковое масло для жарки
сливочное масло для смазывания
мягкий сыр и груши для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 249 ккал

• Бананы очистить, размять вилкой. Добавить яйца и слегка взбить венчиком.

• Муку соединить с банановo-яичной смесью, добавить мёд, масло, разрыхлитель, соду и щепотку соли. Тщательно вымешать.

• Молоко подогреть и, понемногу вливая его в мучную смесь, замесить тесто консистенции густой сметаны.

• Разогреть сковороду, влить 1 ст. ложку оливкового масла и выпекать оладьи на среднем огне по 2–3 минуты с каждой стороны.

• Горячие оладьи складывать в стопку, промазывая сливочным маслом. Подавать оладьи тёплыми, с мягким сыром и свежими грушами.

Овсяное печенье

Десерт, который готовится на основе овсяной муки. В России овсяное печенье было одним из популярных лакомств советского периода. Имеет очень древние корни. Как и многие блюда из овса, это печенье придумали шотландцы. Сладкое или солёное печенье готовили здесь ещё в XI столетии, на протяжении многих веков и англичане, и итальянцы, и французы не раз упоминали об особом сухом пайке шотландских солдат и пастухов – «овсяном бисквите», «лепёшках из овса и сметаны», «солдатском торте» – под такими названиями встречается шотландское овсяное печенье в разных литературных источниках того времени.

В начале XVIII столетия, когда переселенцы стали покорять Новый Свет, овсяное печенье было привезено и в Америку. В Россию оно попало как раз из США. Конечно, и до того в нашей стране готовили различную выпечку из овсяной муки, но для неё использовали размокшее или уваренное зерно. Заимствованный рецепт резко отличался от привычного русского. Первое шотландское печение готовили из дроблёного овса, ягод и обжаренного лука, массу долго вымешивали, затем добавляли воду и яйца, солили или клали подсластители – сахар или мёд, и выпекали лепёшки. В Америке такой рецепт не прижился, ингредиентов было слишком много, а процесс замешивания требовал времени. Поэтому шотландская классика осталась только как национальное блюдо этнических групп, а американское печение стали изготавливать из овсяной муки, масла, яиц и сахара. После изобретения овсяных хлопьев – только из них, масла и сахара.

В царской России овсяное печенье долгое время выдавали за особое американское лакомство, и, несмотря на низкую себестоимость, продавали втридорога. Советская промышленность пошла ещё дальше, и печенье стали производить всего из трёх ингредиентов – молотого овса, сахара и масла.

Современное овсяное печенье также готовится из масла, овсяной муки или хлопьев и сахара или мёда. В него часто добавляют различные семена и злаки, изюм, сушёные ягоды, шоколадную крошку или кусочки карамели.

Рассыпчатое овсяное печенье

Время приготовления: 40 мин

1 стакан овсяных хлопьев
1 стакан пшеничной муки
0,5 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. разрыхлителя теста
100 г сахара
1 яйцо
3 ст. л. сливочного масла + для смазывания
соль по вкусу

Калорийность: 415 ккал

• Хлопья измельчить в блендере до состояния муки грубого помола.

• Соединить измельчённые хлопья с мукой, солью, корицей и разрыхлителем. Добавить сахар, яйцо и растопленное масло.

• Руками замесить крутое тесто, если оно не собирается в шар, добавить несколько столовых ложек воды или молока.

• Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм и при помощи стакана нарезать круглые заготовки.

• Выложить печенье на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке при 180 °C в течение 15–20 минут до подрумянивания.

• Достать печенье из духовки и полностью охладить на решётке.

Хрустящее печенье из овсяных хлопьев

Время приготовления: 30 мин

2 стакана овсяных хлопьев
0,5 стакана очищенных грецких орехов
0,5 ч. л. разрыхлителя теста
2 яичных белка
150 г сахара
щепотка соли
сливочное масло для смазывания

Калорийность: 445 ккал

• Хлопья и орехи измельчить в блендере и смешать с разрыхлителем теста.

• Яичные белки взбить с сахаром и солью в крепкую пену.

• Осторожно соединить белки и крошку из орехов и хлопьев, перемешивая тесто лопаткой снизу вверх.

• Противень смазать сливочным маслом, чайной ложкой выложить на него тесто в форме небольших лепёшек.

• Выпекать печенье в духовке при 180 ˚С в течение 10–12 минут, до золотистого цвета.

• Достать печенье из духовки и полностью охладить на решётке.

Овсяные хлопья

Обработанное паром и расплющенное зерно овса. Технология производства таких хлопьев была разработана в середине XIX века, чтобы сделать приготовление овса более быстрым. Позже по той же технологии стали изготавливать и хлопья из других круп.

В России такие хлопья часто называют «Геркулес», но это только один вид подобных продуктов. Хлопья «Геркулес» получили своё название в начале прошлого века и стали нашим ответом американской овсянке под названием «Христофор Колумб». Сегодня выделяют два вида овсяных хлопьев: «Геркулес» (их производят из овса высшего сорта) и «экстра» (из овса первого сорта), последние делятся на три подвида: № 1 (крупные), их делают из целой овсяной крупы; № 2 (мелкие) – из резаной крупы; № 3 (очень мелкие) – самые быстроразвариваюшиеся, их производят из пропаренной резаной крупы, затем снова пропаривают и высушивают.

Дольше всего варятся хлопья «Геркулес» – 15–20 минут. Овсяные хлопья «экстра» варятся, соответственно, 10, 7 и 3 минуты. Для того чтобы добиться такой скорости приготовления, крупу дробят, обдают паром, расплющивают и снова обдают паром, иногда до 10 раз. Естественно, с каждым этапом обработки в хлопьях остаётся всё меньше полезных веществ. Однако овсяные хлопья всё равно считаются ценным продуктом. И, несмотря на их высокую калорийность, включаются в диетическое питание и по-прежнему остаются самым популярным завтраком во всём мире.

В США из овсяных хлопьев делают смесь для завтраков гранолу, а в начале XX века были придуманы мюсли, в состав которых обязательно входят овсяные хлопья.

В кулинарии овсяные хлопья используют не только для приготовления каши, ими панируют различные изделия,

добавляют к выпечке и десертам.

Гранола

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

3 стакана овсяных хлопьев «Геркулес»
1,5 стакана смеси орехов
0,5 стакана очищенных тыквенных семечек
5 ст. л. мёда
150 мл воды
3 ст. л. нарезанной кураги
0,5 стакана сушёных ягод

Калорийность: 412 ккал

• Противень застелить бумагой для выпечки. Равномерно распределить хлопья по противню и запекать в духовке при 180 °С в течение 15 минут, каждые 5 минут хлопья перемешивать.

• Добавить к хлопьям орехи и тыквенные семечки, перемешать.

• Мёд растворить в горячей воде, равномерно пролить смесью хлопья и орехи, перемешать и запекать в духовке ещё 20–25 минут, каждые 5 минут смесь перемешивать.

• Добавить к хлопьям и орехам курагу и ягоды, перемешать и запекать ещё 5 минут.

• Достать гранолу из духовки, остудить, перемешивая на противне.

Овсяный кисель

Уникальное по своим целебным свойствам блюдо, которое существует в разных национальных кухнях. Причём в одних это напиток, в других подаётся наподобие супа, в тарелках.

Овёс отличается высоким содержанием полезных веществ, поэтому приготовленный из него напиток является натуральным лекарством от многих болезней. Регулярное употребление овсяного киселя повышает защитные свойства организма, улучшает состояние больных с заболеваниями сердца, почек, желудочно-кишечного тракта.

Овсяный кисель по-эстонски

На 3–4 порции
Время приготовления: 11–13 часов

250 г овсяных хлопьев
1 л воды
2 ст. л. сахара
20 г сливочного масла
3–4 стакана молока для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 130 ккал

• Хлопья залить тёплой водой, убрать на 10–12 часов в тёплое место. Затем процедить, хорошо отжать.

• Жидкость, оставшуюся после замачивания, перелить в кастрюлю, добавить сахар и соль по вкусу, перемешать, варить до загустения на среднем огне. В конце добавить сливочное масло, перемешать.

• Разлить кисель по тарелкам или пиалам, охладить. Подавать со стаканом холодного молока.

Овсяный кисель по-русски

На 3 порции
Время приготовления: 2 суток

300 г овсяных хлопьев
1 л воды
корочка ржаного хлеба
сливочное масло для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 125 ккал

• Овсяные хлопья залить водой, добавить корочку ржаного хлеба и оставить на 2 суток при комнатной температуре. Время от времени перемешивать.

• Процедить жидкость через марлю в кастрюлю, отжав хлопья. Слегка посолить, довести до кипения и проварить на слабом огне до загустения.

• Горячим разлить кисель в глубокие тарелки, дополнив кусочком сливочного масла.

Овсяный корень

Другое название растения – козлобородник пореелистный. В меню ресторанов его можно встретить под названием «сальсифи». Это двулетнее растение родом из Средиземноморья, где его до сих пор активно возделывают. Известен овсяный корень и в других странах.

В России корни козлобородника ели задолго до того, как был завезён картофель. Наряду с репой и брюквой, вплоть до середины XIX века козлобородник («белый корень») и скорцонера («чёрный корень») были важнейшими корнеплодами. Сегодня в нашей стране овсяный корень можно встретить только на личных приусадебных участках.

Корнеплоды овсяного корня приятного сладковатого вкуса. Ценится это растение в первую очередь за большое содержание инулина – вещества, необходимого для питания при диабете и других заболеваниях.

В пищу употребляют овсяный корень первого года, когда растение образует гладкий корнеплод длиной 20–25 см и розетку ланцетовидных листьев. Мякоть корнеплода на изломе выделяет млечный сок.

Корнеплоды овсяного корня богаты белками и целым набором минеральных соединений, нормализующих обмен веществ. Овсяный корень убирают перед первыми заморозками, обрезают листву на высоте 12 см и хранят в погребе, как морковь, но не более 2 месяцев. В странах с тёплым климатом овсяный корень оставляют в земле до весны и убирают по мере необходимости.

Благодаря пряному вкусу, напоминающему рыбу или устрицы (отсюда ещё одно название – «устричный корень»), овсяный корень употребляют как самостоятельное блюдо или как гарнир в свежем, отварном, жареном, тушёном виде. Добавляют его в супы

и вторые блюда, соусы, приправы, пловы. Очень вкусны обжаренные корнеплоды в сухарях. Их можно подвялить, нарезав мелкими кусочками и высушив в духовке. Высушенные корнеплоды укладывают в стеклянные банки и закрывают крышкой, так они долго сохранят свой аромат и вкус. Из высушенных корнеплодов готовят суррогат кофе.

Съедобна и зелень овсяного корня. В зимнее время из корней выгоняют молодые отбеленные листья, которые используются в салатах. Зелень у овсяного корня сладковатая, сочная, используют её для приготовления супов, гарниров.

Крем-суп из овсяного корня с чесноком

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 средняя луковица
4–5 зубчиков чеснока
500 г овсяного корня
50 г сливочного масла
1 л куриного бульона
сок 0,5 лимона
щепотка кайенского перца
125 мл сливок
1/2 ч. л. тёртого мускатного ореха
рубленая зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 42 ккал

• Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Овсяный корень очистить и мелко нарезать.

• В толстостенном сотейнике пассеровать на сливочном масле лук и чеснок 2–3 минуты.

• Влить в сотейник бульон, добавить лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения.

• Выложить в сотейник овсяный корень, варить под крышкой на слабом огне 20–25 минут, до мягкости.

• Снять с огня, размолоть суп блендером. Добавить сливки и мускатный орех.

• Суп довести до кипения, снять с огня и оставить под крышкой на 5–7 минут. При подаче украсить рубленой зеленью.

Овсяный пирог

Традиционный датский рождественский пирог на основе овсяных хлопьев с добавлением орехов, изюма и пряностей.

На 8–12 порций
Время приготовления: 1 час + расстойка

1 стакан молока
6 стаканов овсяных хлопьев «экстра»
1 яйцо
3 ст. л. сахарного песка
3 ст. л. пшеничной муки
1 ч. л. разрыхлителя теста
2 ст. л. молотого миндаля
4 ст. л. изюма без косточек
цедра 1 лимона
щепотка молотой корицы
щепотка молотой гвоздики
щепотка молотого кардамона
2 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу

Калорийность: 312 ккал

• Молоко подогреть, всыпать овсяные хлопья, оставив 2–3 ст. ложки для посыпки формы для запекания, и дать постоять 15–20 минут.

• Яйцо растереть с сахаром добела. Добавить в овсяную массу, тщательно перемешать.

• Муку просеять, смешать с разрыхлителем, добавить миндаль, промытый изюм, лимонную цедру, корицу, гвоздику и кардамон по вкусу, подсолить. Ввести в овсяно-яичную массу и тщательно вымешать тесто.

• Круглую форму для запекания смазать сливочным маслом, посыпать отложенными овсяными хлопьями, выложить тесто, разровнять поверхность.

• Выпекать пирог в духовке при 180 °С около 40 минут.

• Готовый пирог достать из духовки, оставить в форме на 5–7 минут. Затем извлечь, тёплым разрезать на куски и подавать к столу.

Овоскоп

Прибор для определения качества яиц. Овоскоп – достаточно простой механизм, использующий просвечивание яйца лампой накаливания. При этом можно выяснить свежесть продукта и его качество. При просвечивании можно определить, имеет ли яйцо повреждения скорлупы – они будут видны в виде сетки или пятен.

Возраст яйца можно определить по размеру воздушной камеры, которая расположена у его тупого конца, а также по плотности и положению желтка – у свежих яиц он должен быть чуть ниже средней линии яйца и не иметь соприкосновения со скорлупой.

Также просвечивание овоскопом позволяет выявить плесень, инородные тела и кровяные вкрапления.

По правилам организации торговли овоскопами должны быть оборудованы все пункты продажи яиц.

Овощерезка

Приспособление для фигурной нарезки овощей и фруктов. Первые подобные устройства были созданы ещё в Древнем Египте. Особую любовь к искусству нарезки овощей всегда испытывали китайские кулинары, именно отсюда пошла мода на специальные ножи и приспособления для неё.

Современная промышленность выпускает механические и электрические овощерезки. Те и другие изготавливаются из химически инертного пластика, а режущие детали – из нержавеющей стали. Овощерезки отличаются различными формами нарезки, а также дополнительными функциями, например, мельницы-мули имеют насадки для протирания овощей в пюре для детского питания.

Овощечистка

Специальный режущий инструмент для очистки овощей и фруктов. Первые подобные ножи появились в Германии в конце XIX века, и придуманы они были для сервировки стола. Миниатюрными овощечистками предлагалось чистить фрукты непосредственно во время трапезы. Большую популярность овощечистки приобрели во французской кулинарии – повара даже прозвали их «экономками» за способность сделать долгий и утомительный процесс очистки овощей и фруктов быстрым и эффективным.

Современные овощечистки классифицируют по типу лезвия и рукоятки. Лезвия могут быть плавающими или фиксированными, первые лучше справляются с неровностями на плодах, делая срезы ровно и без лишних усилий. Также лезвия могут быть гладкими и с зазубринами. Овощечистками с гладким лезвием чистят овощи с толстой кожицей, с зазубренным – нежные, мягкие, такие как помидоры или сладкий перец. В последнее время набирают популярность овощечистки с гладким керамическим лезвием – их главное достоинство состоит в том, что они практически не тупятся со временем.

Овощечистки могут быть оснащены не одним, а сразу двумя лезвиями с разных сторон. Такая двухсторонняя конструкция позволяет работать овощечистке в двух направлениях – к себе и от себя.

С помощью овощечистки можно не только очистить овощи и фрукты, часто такие ножи используют для нарезки продукта. При

помощи обычной овощечистки можно нарезать овощи на полупрозрачные ломтики-слайсы, а некоторые производители оснащают овощечистки дополнительными поперечными зубьями, с их помощью можно нарезать овощи тонкой соломкой.

Овощи

Кулинарное определение съедобных частей некоторых растений. Овощи – важнейшая часть рациона человека, диетологи рекомендуют, чтобы при каждом приёме пищи две трети от общего объёма порции составляли именно овощи.

Химический состав и полезные качества зависят от вида овощей, но все их объединяет одно общее свойство: овощи – единственный источник грубых волокон (клетчатки), именно они регулируют работу кишечника и стимулирует выработку многих важнейших веществ в организме человека. Однако овощи бедны полноценными белками и жирами, именно поэтому их рекомендуется готовить с добавлением яиц, молока и молочных продуктов или подавать к мясу, птице или рыбе в качестве гарнира.

Овощи подразделяют на:

клубнеплоды (топинамбур, батат, картофель);

корнеплоды (морковь, свёкла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен);

капустные (все виды капусты);

листовые (салат, шпинат);

пряные (укроп, эстрагон, чабер, базилик, майоран);

луковичные (лук, чеснок);

паслёновые (помидор, сладкий перец, баклажан);
бахчевые (тыква, кабачок, цукини, огурец, патиссон);
бобовые (горох, бобы, нут, чечевица, фасоль);
зерновые (сахарная кукуруза);
десертные (артишок, спаржа, ревень).

С точки зрения кулинарии понятие «овощ» не всегда совпадает с научным определением. Например, огурцы в ботанике – ягоды.

Для того чтобы сохранить все полезные свойства овощей, следует соблюдать ряд правил, как при холодной, так и при горячей их обработке.

• Прежде всего, овощи необходимо тщательно промывать перед приготовлением, при этом листовые и пряные перед промыванием нужно перебрать, а с клубнеплодов и корнеплодов сначала необходимо срезать повреждённые участки, затем промыть, очистить и снова промыть.

• Для нарезания овощей следует иметь отдельную разделочную доску.

• Чистку, мытьё и особенно нарезание нужно производить непосредственно перед кулинарной обработкой, так как многие овощи содержат витамин С, а он имеет свойство окисляться на воздухе, что приводит к потемнению продуктов.

• Замороженные овощи перед приготовлением не размораживают, так как из-за этого теряется ценный сок. Если предполагается замороженные овощи использовать для приготовления салата, то размораживать их нужно в отдельной посуде, а затем добавить в блюдо вместе с выделившимся при оттаивании соком.

Овощи присутствуют в кухнях всех стран мира, их обрабатывают всеми известными кулинарии способами: тушат и жарят, запекают и варят, готовят на пару и на открытом огне. Овощи присутствуют во всех группах блюд – от закусок до десертов. Из них готовят напитки, как алкогольные, так и безалкогольные.

Режим питания, основанный на употреблении в пищу только овощей или овощей с добавлением яиц или молочных продуктов, называется вегетарианством.

Салат из овощей с маринованным луком и рыжиковым маслом

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 крупная луковица
2 ст. л. столового уксуса
2 ч. л. сахара
2 крупных сладких перца (жёлтый и зелёный)
2 крупных помидора
3 ст. л. рыжикового масла
соль по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Лук очистить и нарезать на тонкие полукольца. Выложить в глубокую миску и залить смесью уксуса и сахара. Оставить для маринования на 20 минут.

• Перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой.

• Помидоры нарезать на мелкие кубики.

• В миску к луку в уксусе добавить рыжиковое масло, перемешать.

• Выложить в миску нарезанные перец и помидоры, перемешать. Оставить для настаивания на 20 минут.

• Перед подачей на стол салат ещё раз перемешать.

Овощная закуска с ароматной заправкой

На 3 порции
Время приготовления: 12 мин

2 сладких перца разных цветов
2–3 стебля сельдерея
6 шт. редиса
1 средний огурец
60 г маслин без косточек
3 веточки петрушки
листья салата для подачи

Для заправки
3 веточки базилика
1 ст. л. листочков свежего орегано
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Сладкий перец нарезать брусочками. Стебли сельдерея освободить от жёстких прожилок и нарезать тонкими лентами вдоль с помощью овощечистки. Редис нарезать кружочками или разрезать в виде цветков. Огурец разрезать пополам, затем – на тонкие ломтики.

• Приготовить заправку: выложить в блендер травы и нарубленный чеснок, влить масло и лимонный сок, посолить, измельчить.

• На тарелки выложить по листу салата, красиво разложить овощи, дополнить маслинами и зеленью, полить заправкой и подавать.

Овощной суп-пюре

На 3 порции
Время приготовления; 45 мин

2 средних корня сельдерея
1 стебель лука-порея (только белая часть)
1 корень петрушки
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 л воды
2 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
2–3 веточки тимьяна
2–3 веточки розмарина
5–6 горошин чёрного перца
1 горошина душистого перца
0,25 ч. л. зёрен горчицы
2 ст. л. сливочного масла
3 веточки зелёного базилика
соль по вкусу

Калорийность: 37 ккал

• Сельдерей очистить и мелко нарезать. Лук-порей хорошо промыть и нарезать кружочками средней толщины. Корень петрушки очистить и натереть на мелкой тёрке. Лук очистить, нарезать произвольно. Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• Овощи сложить в кастрюлю, залить водой и поставить на средний огонь. Посолить по вкусу и варить 20–25 минут.

• Муку поджарить на растительном масле до золотистого цвета.

• Отделить у тимьяна и розмарина листочки, мелко нарубить.

• Чёрный и душистый перец вместе с зёрнами горчицы перетереть в ступке.

• Суп протереть через сито и вернуть в кастрюлю, добавить муку, листья розмарина и тимьяна, специи. Довести суп до кипения, снять с огня и добавить сливочное масло.

• Перед подачей суп перемешать, разлить по тарелкам и украсить веточками зелёного базилика.

Запечённые овощи с бальзамическим уксусом

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

2 средних баклажана
8–10 мелких помидоров
2 сладких перца
2 красные луковицы
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. бальзамического уксуса
рубленая зелень для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 65 ккал

• Баклажаны вымыть и нарезать на кружочки. Помидоры промыть, обсушить и проколоть в нескольких местах зубочисткой. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать крупно. Лук очистить, разрезать на крупные дольки.

• Овощи разложить на решётке, сбрызнуть оливковым маслом и запечь в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

• Достать овощи из духовки, выложить на блюдо и полить бальзамическим уксусом.

• Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Овощной бульон

см. Бульон.

Овришта

Азербайджанское блюдо, жареная курица с кизилом.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 курица (примерно 1 кг)
4–5 ст. л. топлёного масла
150 г сушёного кизила
4 крупные луковицы
1 ст. л. сахара
2 ст. л. гранатовых зёрен
соль и перец по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Курицу промыть, нарезать на кусочки размером с грецкий орех, посолить и поперчить по вкусу.

• В сковороде разогреть половину масла, обжаривать на нём курицу 7–10 минут, до золотистого цвета.

• Кизил замочить в небольшом количестве воды. Лук очистить, нарезать на четвертинки.

• В отдельной сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить лук до прозрачности, добавить кизил и сахар, перемешать.

• Полить курицу луковым соусом, перемешать.

• При подаче посыпать зёрнами граната.

Овшала

Азербайджанский прохладительный напиток, лимонад с лепестками роз.

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин + настаивание

40 г лепестков роз
400 мл горячей воды
сок половины лимона
2 ст. л. сахара

Калорийность: 8 ккал

• Лепестки роз залить водой, добавить лимонный сок, настаивать в течение 8–10 часов.

• Настой процедить, влить в кастрюлю, добавить сахар.

• Поставить кастрюлю на огонь, смесь нагреть, но не кипятить. Помешивать до растворения сахара, затем охладить.

• Разлить овшалу по стаканам, по желанию добавить колотый лёд и подать.

Огузок

Мясо с задней части туши животного, которая располагается книзу от толстого филея и костреца. Из-за того, что на протяжении всей жизни животного данная часть была активно задействована и несла большие нагрузки, мышечные волокна в ней жёсткие, поэтому огузок относят к категории мяса второго сорта.

В кулинарии огузок чаще всего используют для приготовления бульонов, тушения или отваривания. Также огузок можно использовать и для рубленых котлет, в таком случае мясо перед изготовлением фарша рекомендуется отбить и дважды пропустить через мясорубку.

При разделке на кусках огузка оставляют часть жира, по его цвету и консистенции определяют качество мяса. Жир должен быть светлого молочного цвета и упругий.

Огурец

Плод однолетнего травянистого растения семейства Тыквенные. Родина огурца – Индия, здесь в предгорьях Гималаев до сих пор растут дикие огурцы. Истории сельскохозяйственного возделывания огурцов более 6 тысяч лет. Его выращивали в Древнем Египте, Древней Греции и Риме. Примерно в XII веке огурцы распространились по всей Европе, чему способствовало развитие торговых путей Британии. Первое упоминание об огурцах на территории России было сделано германским послом С. Герберштейном в 1528 году в его записках о путешествии в Московию. Сегодня огурцы выращиваются во всех странах мира и присутствуют во всех кухнях.

Биологически плод огурца – это недозрелая тыквина. В нём 95–97 % воды и ничтожно малое количество белков, жиров и углеводов, оставшиеся 3 % включают каротин, витамины РР, С и В, макро– и микроэлементы, а также калий и магний.

Огурец – уникальный диетический продукт с очень низкой калорийностью, он способствует нормализации обмена веществ и сжиганию жира. Все эти свойства относятся только к свежим огурцам, в то время как солёные и маринованные огурцы теряют их. Консервированные огурцы не рекомендуется употреблять людям, страдающим заболеваниями почек, печени, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, гипертонией, атеросклерозом, а также в период беременности.

В кулинарии огурцы используются чрезвычайно широко. Это один из самых популярных овощей в мире, в том числе из-за его доступной цены. Из огурцов готовят салаты, супы и гарниры; в азиатских кухнях свежие огурцы входят в состав горячих блюд, в европейских, за редким исключением, только холодных. Огурцы используют для производства напитков, для начинок и даже для десертов. Их солят и маринуют.

Как выбирать

Покупать рекомендуется огурцы среднего размера с целой кожицей, без повреждений. Крупные плоды (если это не подразумевает сорт) могут быть перезрелыми и обладать горьким вкусом. Окраска огурца должна быть равномерной, структура – упругой и крепкой, а в области плодоножки он должен быть твёрдым. Свежий огурец при разрезании имеет характерный насыщенный аромат. Поверхность без белых и тёмных пятен. Пупырышки должны быть твёрдыми и не отламываться, а вот их чрезмерное количество – признак того, что производитель увлёкся химикатами. Если в области плодоножки огурец легко продавливается или на нём появились морщинки, то овощ начинает портиться.

Как хранить

В отделении для овощей в холодильнике до 2 недель.

Подготовка

Для того чтобы из огурцов вышла горечь, их замачивают в подсоленной воде на 30 минут.

Салат из огурцов с кинзой

(рецепт корейской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

4 средних огурца
200 г кинзы
небольшой пучок зелёного лука
7 зубчиков чеснока
4 ч. л. молотого красного перца
1 ч. л. столового уксуса
соль и сахар по вкусу

Калорийность: 33 ккал

• Огурцы вымыть, нарезать на тонкие ломтики. Кинзу промыть, мелко нарубить. Зелёный лук вымыть, обсушить. Чеснок очистить. Лук и чеснок нарезать тонкой соломкой, добавить перец, соль и сахар по вкусу.

• Огурцы и кинзу выложить в миску. Заправить приготовленными специями и уксусом, перемешать и подать салат к столу сразу же, не дожидаясь, когда огурцы дадут сок.

Огуречник

(рецепт украинской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 4,5 часа

300 г говяжьих костей
300 г говяжьего сердца
2–3 средние картофелины
1 средняя луковица
2 солёных огурца
2 ст. л. топлёного свиного сала
5–6 горошин чёрного перца
1 ч. л. сушёного корня петрушки
1 ч. л. сушёного корня сельдерея
100 мл сметаны
3 ст. л. мелко нарезанной петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 130 ккал

• Кости и сердце промыть, с сердца срезать жир. Всё уложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить до готовности сердца 3–4 часа. Удалить кости, бульон процедить, слегка остывшее сердце нарезать на небольшие брусочки.

• Картофель очистить, нарезать на дольки. Лук очистить и мелко нарубить. Огурцы нарезать кружочками.

• Сало разогреть на сковороде, спассеровать на нём лук, добавить огурцы и потушить вместе в течение 10–15 минут.

• В кипящий бульон выложить картофель, варить 10–15 минут, добавить лук с огурцами.

• Ещё через 10–15 минут выложить сердце, чёрный перец, корни петрушки и сельдерея. Посолить по вкусу. Варить на среднем огне под крышкой 15–20 минут.

• Подать к столу, добавив сметану и зелень петрушки.

Моравский огуречный суп

(рецепт чешской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

2 средние картофелины
1,5 л воды
1 ч. л. тмина
1 стакан сметаны
2 ст. л. пшеничной муки
4 небольших маринованных или солёных огурца
1 небольшой пучок укропа
1–2 ч. л. сахара
соль и перец по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Картофель очистить, нарезать на кубики. Довести до кипения воду, добавить тмин, посолить по вкусу. Выложить картофель и варить его 12 минут, до полуготовности.

• Сметану смешать с мукой. Огурцы нарезать на мелкие кубики, добавить в сметанно-мучную смесь и выложить в кастрюлю с супом.

• Варить на слабом огне до готовности картофеля ещё 10–12 минут.

• Укроп промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить.

• Добавить в суп сахар, укроп, чёрный перец по вкусу, перемешать и подать на стол горячим.

Огуречная трава

см. Бораго.

О-де-ви

(франц. *eau-de-vie* – вода жизни)

Французский фруктовый бренди. Термином о-де-ви в коньячном производстве называют виноградный спирт, полученный в результате двойной дистилляции, которому ещё только предстоит стать коньяком.

Фруктовые бренди о-де-ви производятся в Эльзасе и прилегающих районах Швейцарии и Германии уже более 300 лет. Часто их называют ликёрами, но о-де-ви, как правило, не сладкий, достаточно крепкий и сухой на вкус напиток, почти бесцветный и с выраженным коньячным ароматом.

Производят этот бренди путём двойной перегонки забродивших плодово-ягодных соков. Крепость напитка 40–70°. После дистилляции фруктовые о-де-ви, в отличие от виноградных бренди, которые отправляются «взрослеть» в дубовые бочки, ещё 6 лет созревают в стальных чанах и только затем разливаются по бутылкам. Напиток считается, скорее, алкогольным «деликатесом», и мало известен в России.

Основные разновидности о-де-ви:

Williams Pear – из одноимённого сорта груши;

Prisoner Pear – в переводе означает «заточённая груша», в бутылке с бренди находится целый плод, который в ней созревает;

Framboise sauvage – из дикой малины;

Kirsch – из мелкой тёмной южно-германской вишни;

Mirabel – из одноимённых слив;

Old Plum – единственный вид о-де-ви, созревающий в дубовых бочках, его производят из мелких слив.

Кроме этих разновидностей во Франции также изготавливают о-де-ви из бузины, тёрна, черники, рябины, земляники, айвы, боярышника, чёрной смородины и шиповника.

G.&D. Massenez
EAU-DE-VIE
Poire Williams
PRODUCT OF FRANCE
G.&D. Massenez
EAU-DE-VIE DE FRUITS
67220 Bassemberg - France
Internet : www.eaux-de-vie.com
E-mail: contact@massenez.com
Fax : (33) 03 88 85 69 00
Tél. : (33) 03 88 85 62 86
G.&D. Massenez
EAU-DE-VIE
Poire Williams
PRODUIT DE FRANCE

Оджахури

Грузинское повседневное блюдо, мясо, обжаренное с картофелем и специями. Готовится и подаётся оджахури на специальных порционных чугунных или каменных сковородах – кеци.

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

300 г свиной шейки
2–3 ст. л. топлёного масла
4–5 средних картофелин
3–4 зубчика чеснока
3 средних помидора
1 небольшой пучок кинзы
1 луковица
1 ч. л. сахара
2 ст. л. столового уксуса
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 179 ккал

• Мясо нарезать на небольшие кусочки.

• На сковороде разогреть масло и равномерно обжарить мясо до полуготовности, около 7 минут. Посолить, поперчить по вкусу.

• Картофель очистить, нарезать кружками средней толщины, добавить в сковороду и жарить на среднем огне вместе с мясом ещё 15–20 минут.

• Чеснок мелко нарезать, добавить к мясу и картофелю, убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить 4–5 минут.

• Помидоры мелко нарезать. Кинзу промыть, мелко нарезать. Добавить помидоры и кинзу в сковороду, тушить под крышкой ещё 15–20 минут.

• Лук очистить, нарезать на тонкие полукольца и выложить в глубокую миску. В отдельной посуде смешать сахар, уксус и растительное масло, посолить и поперчить по вкусу. Залить маринадом лук и оставить на 5–10 минут, затем жидкость слить.

• Снять оджахури с огня и подать на стол. При подаче украсить маринованным луком.

Одноразовая посуда

Столовая посуда, предназначенная для единичного использования. Первая подобная посуда была запатентована в США в 1910 году и производилась из бумаги. Поводом для её изобретения стали два крупных исследования о пищевых отравлениях в общественных столовых. Один из исследователей, Хью Мур, изобрёл прототип первого одноразового стаканчика – это был конус из плотного картона. Своими разработками молодой юрист из Чикаго поделился с неким предпринимателем, и уже через пару лет они совместно создали компанию по производству одноразовых стаканчиков. В течение полувека их фирма была монополистом на этом рынке. А с появлением первых сетей ресторанов быстрого питания она стала выпускать и тарелки, которые шли на переработку сразу после использования.

С развитием рынка производства пластмасс одноразовую посуду стали делать из пластика, но та первая фирма до сих пор производит бумажную одноразовую посуду. Почти полвека она держалась только на разовых заказах, но в конце XX столетия,

когда в моду вновь вошли биоразлагаемые и легко перерабатываемые материалы, американская компания стала набирать финансовые обороты, правда, на рынках Европы. В самих США так и пользуются пластиком.

Сегодня одноразовыми могут быть буквально все столовые принадлежности – от скатерти до фужеров и даже кастрюль. Часто в одноразовую упаковку, представляющую собой посуду для готовки и подачи, упаковываются полуфабрикаты и готовые замороженные блюда.

Существуют и довольно необычные виды одноразовой посуды. Например, ложки и вилки из кукурузной муки, их предлагается съесть вместе с обедом. Или тарелки из прессованного картона с добавлением семян различных растений, которые можно закопать после пикника и оставить после себя цветы, а не мусор.

Одуванчик

Многолетнее растение семейства Астровые. Одуванчик распространён по всей планете, исключая лишь Крайний Север и пустыни Средней Азии. Известно более тысячи его видов, но человеком используется лишь около 70. Русское название одуванчик получил за свои семена-«парашюты», которые легко сдуваются ветром.

Растение было известно с глубокой древности, для лечебных целей его применяли уже во времена античности. Теофраст называл одуванчик «эликсиром жизни». Упоминается одуванчик и в китайской книге по травоведению «Синь сю бэнь цао», составленной в 659 году. В Британии сведения о нём впервые появляются в книгах кельтских лекарей XIII века. Подробно растение описывается в травниках Средневековья.

В современной Англии и Франции одуванчик до сих пор выращивают как ценное сельскохозяйственное растение. На Руси одуванчик всегда считался покровителем молодости и чистоты, цветы раскладывали вокруг детских кроваток от сглаза и клали под кровать, чтобы ребёнок не плакал; считалось, что венок из одуванчиков на девичьей голове поможет привлечь суженого.

В течение многих веков одуванчик используется как лекарственное растение, а современные исследования показали, что его корни осенью накапливают до 40 % от своего объёма ценного инулина – во многих странах это растение выращивают именно для производства специальной еды для диабетиков.

Биологически активные вещества одуванчика лекарственного обладают также желчегонным, диуретическим, спазмолитическим, слабительным, отхаркивающим, успокаивающим, снотворным, мочегонным, потогонным действием. Кроме того, в процессе изучения активности одуванчика установлены также противовирусные, противотуберкулёзные, фунгицидные, антигельминтные и антиканцерогенные свойства. Сок одуванчиков консервируют в спиртовом растворе и используют как противоопухолевое средство.

Все части растения считаются чрезвычайно полезными, по количеству витаминов и ценных минеральных веществ одуванчик превосходит многие овощи – это витамины A, B, C, P и другие, а также микроэлементы – фосфор, кальций, железо, калий, такие вещества, как протеины, жирные масла, полезная пищевая горечь, холин, флавоноиды, стерины, дубильные вещества и многие другие.

В кулинарии используются все части растения. Из молодых листьев, богатых каротином и витамином B_{12}, делают салаты и супы. Корни используют для приготовления вторых блюд. Нераскрывшиеся бутоны маринуют с чесноком и добавляют в солянки и блюда из дичи. Из цветков в Великобритании и некоторых штатах Америки производят домашнее вино, а из лепестков – варенье или «мёд». Из высушенных корней одуванчика со времён Первой мировой войны изготавливают суррогат кофе.

Как выбирать

Для кулинарных целей нужно выбирать только молодые растения, не достигшие стадии, когда жёлтые цветы становятся белыми пушистыми головками. Собирать одуванчик можно только в экологически чистых местах.

Подготовка

Чтобы смягчить характерную горечь, молодые листья одуванчика следует поместить на 30 минут в холодную подсоленную воду.

Салат с одуванчиками

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

3–4 крупные редиски
1 средний огурец
2 яйца, сваренных вкрутую
20–30 молодых листьев одуванчика
3–4 пера зелёного лука
3–4 веточки укропа
1 ст. л. соуса ворчестер

Калорийность: 49 ккал

• Редис промыть щёткой, вместе с огурцом нарезать на тонкие кружочки. Яйца очистить и нарезать на крупные дольки.

• Листья одуванчика, лук и укроп промыть, стряхнуть воду и просушить.

• На дно салатника выложить огурцы и редис. Сверху положить зелень, украсить яйцами.

• При подаче салат сбрызнуть соусом ворчестер.

Суп со щавелем и одуванчиками

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

2 средние картофелины
100 г щавеля
100 г свежих листьев одуванчика
500 мл мясного бульона
2–3 горошины душистого перца
2 яйца, сваренных вкрутую
3 ст. л. сметаны
соль и перец по вкусу

Калорийность: 32 ккал

• Картофель очистить, нарезать на тонкие брусочки. Щавель и подготовленные листья одуванчика промыть, крупно нарезать.

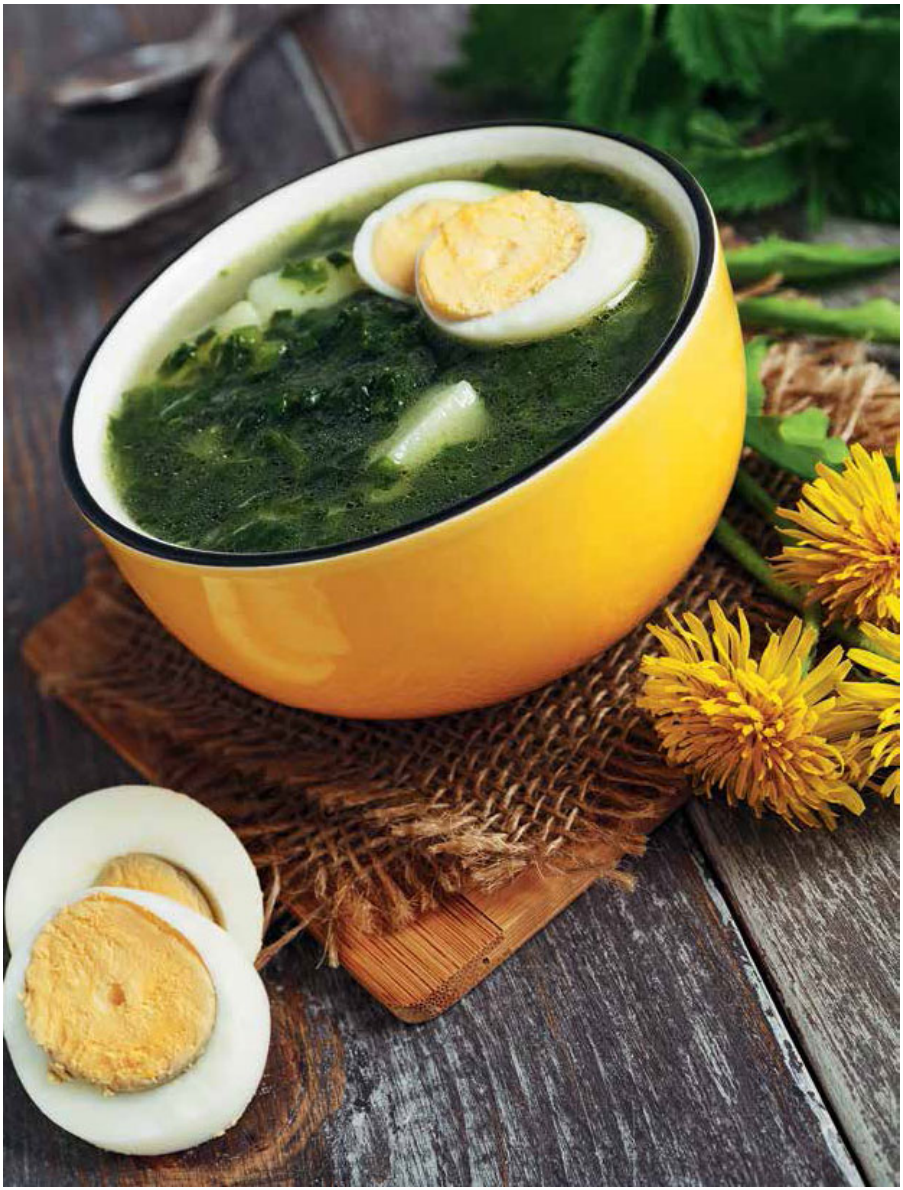
• Бульон довести до кипения, выложить в него картофель и варить на среднем огне 20 минут, до готовности картофеля.

• В отдельной посуде довести до кипения воду, выложить нарезанные щавель и листья одуванчика в дуршлаг, поставить над кипящей водой и, периодически встряхивая, держать 5–7 минут. Добавить листья в бульон и варить на среднем огне 3–5 минут.

• Снять суп с огня, добавить душистый перец и накрыть кастрюлю крышкой. Оставить суп настаиваться на 10 минут.

• Яйца очистить, разрезать вдоль пополам.

• Перед подачей суп перемешать, заправить сметаной и разлить по тарелкам. В каждую добавить по 1 яйцу.



Кофейный напиток из корней одуванчика

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

5–6 крупных корней одуванчика
300 мл воды
сахар, сливки, молотая корица по вкусу

Калорийность: 7 ккал

• Корни одуванчика тщательно промыть со щёткой и очистить от кожицы. Нарезать на кусочки длиной в 1–1,5 см.

• На сильном огне нагреть сковороду с толстым дном, выложить на неё кусочки корней и обжаривать 7–12 минут, до потемнения. При этом постоянно помешивать, не допуская пригорания.

• Снять сковороду с огня, встряхивая, немного охладить корни одуванчика. Затем размолоть в блендере или ступке до однородной крошки.

• В кофейнике довести до кипения воду, всыпать крошку из корней одуванчика и варить на слабом огне 7–10 минут.

• Снять с огня, процедить, добавить по вкусу сахар, сливки или корицу и подать на стол.

Оковалок

Часть говяжьей туши, расположенная на трёх последних рёбрах, ближе к тазовой области. Оковалок относится к мясу первого сорта, так как он содержит мягкие мышечные волокна и слегка прослоен жиром. Чаще всего из оковалка готовят бифштексы и ромштексы, но иногда его запекают целым куском и уже после нарезают на порции.

Несмотря на высокую питательную ценность, калорийность оковалка низкая – всего 131 ккал на 100 г, отварной оковалок и вовсе считается диетическим продуктом.

Оковалок – нежное и сочное мясо. Его готовят практически без специй, просто нарезая поперёк волокон и поджаривая с двух сторон.

Стейки из оковалка с жареным молодым картофелем

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2 стейка из оковалка
300 г молодого мелкого картофеля
2–3 веточки розмарина
2 ст. л. оливкового масла
2–3 ст. л. мелко нарезанного зелёного лука
соль и перец по вкусу

Калорийность: 117 ккал

• Стейки натереть солью и перцем, оставить на 20 минут.

• Картофель тщательно промыть, отварить в мундире в подсоленной воде до полуготовности, около 8 минут. Воду слить, картофель нарезать на толстые кружочки.

• Разогреть на сильном огне сковороду-гриль, выложить в неё веточки розмарина. Стейки слегка смазать оливковым маслом и обжаривать на среднем огне по 3–5 минут с каждой стороны. Мясо снять со сковороды, поместить в подогретую тарелку. Розмарин удалить.

• На ту же сковороду, где жарились стейки, влить оставшееся масло, выложить картофель, добавить соль по вкусу. Жарить на сильном огне 5–7 минут, до золотистой корочки.

• Выложить картофель на тарелку к стейкам, перед подачей посыпать зелёным луком.

Окономи-яки

Популярный японский фастфуд. Лепёшка из множества ингредиентов, поджаренная на теппане (специальной каменной плите). Основа окономи-яки – вода, мука, яйцо, капуста и растёртое в порошок сушёное мясо тунца. Остальные продукты добавляются на выбор, это могут быть лапша, мясо, рыба, морепродукты, сыр и т. д. Всё мелко нарезается и смешивается в миске, а затем выпекается, подобно блинам, и посыпается стружкой тунца.

Европейские туристы часто называют окономи-яки «японской пиццей». В каждой префектуре Японии и даже в каждом ресторане это нехитрое блюдо готовят по-разному, причём окономи-яки может отличаться как составом, так и размером.

Окорок

Часть мясной туши. Различают задний окорок (часть задней лапы животного, включающую в себя тазобедренный и коленный суставы без голяшки) и передний окорок (часть передней лапы животного, включающую в себя плечевой и локтевой суставы без предплечья). Классический окорок – свиной, но те же части бараньей или телячьей туши часто по аналогии тоже называют окороком.

Окорок на кости относится к мясу первой категории, а без неё – ко второй. Такая странность возникла из-за того, что в процессе приготовления окорока костная ткань не даёт мясу пересыхать, что значительно улучшает качество итогового продукта, даже при изготовлении вяленого мяса.

При дополнительной разделке окорока также вырезают особые куски мяса: круглый и абсолютно постный «орех» – его часто запекают как деликатесное блюдо, и очень нежный плоский небольшой кусочек, который в Германии называют «кусок для бургомистра» (*Bürgermeisterstück*).

Окорок – самая востребованная в кулинарии часть свиной туши, в мире существуют сотни пород свиней, которых выращивают специально для производства качественного окорока. Вяленый окорок – хамон – стал одной из «визитных

карточек» испанской кухни. Также во всём мире пользуются популярностью итальянская ветчина прошутто и пршут, который производят на Балканах.

Окорок используют для жаренья в натуральном виде крупными и мелкими кусками, а также для шашлыков, азу, гуляша, отбивных шницелей, для варки бульонов и супов. И, конечно, окорок идеально подходит для приготовления целым куском.

В европейских странах запечённый окорок – одно из традиционных рождественских блюд.

В Великобритании его, например, готовят в медово-горчичной глазури для ужина на второй день Рождества, когда празднуется день святого Стефана. За многие столетия в Англии каждый регион выработал свои рецепты приготовления окороков с неповторимым вкусом, текстурой и запахом. На северо-востоке страны окорок делают исключительно из белых свиней. Для приготовления на Рождество окорок засаливают ещё в середине октября, после такой засолки ветчину можно есть и без дополнительной тепловой обработки, но её отваривают и запекают. Уилтширская ветчина готовится методом погружения в рассол, что даёт ей влажную текстуру. После запекания окорок остается розовым, влажным, сладковатым от глазури с мёдом, нерафинированным коричневым сахаром или патокой. Едят рождественский окорок сразу после приготовления. Оставшийся используют наутро для приготовления сэндвичей или для блюд воскресного обеда.

Английский рождественский окорок

На 4–5 порций
Время приготовления: 2 часа + маринование

1 свиной окорок (весом 2–2,5 кг)
2 средние луковицы
4 зубчика чеснока
6 см корня имбиря
1 крупный апельсин
3 стебля сельдерея
6 л воды
200–250 г соли
20 горошин чёрного перца
1 палочка корицы
1 ст. л. семян тмина
20 бутончиков гвоздики
90 г сахара
бутончики гвоздики для украшения
Для глазури
2 ст. л. порошка горчицы
2 ст. л. жидкого мёда

Калорийность: 297 ккал

• Окорок промыть и обсушить полотенцем.

• Приготовить маринад. Лук и чеснок очистить, лук нарезать на крупные дольки, чеснок пропустить через пресс. Имбирь очистить от кожицы, натереть на мелкой тёрке. Апельсин промыть и вместе с кожурой нарезать на крупные дольки. Стебли сельдерея разрезать поперёк и крупно нарезать.

• В большой кастрюле довести до кипения воду, убавить огонь до слабого. Добавить соль, чёрный перец горошком, корицу, тмин, гвоздику и сахар, перемешать до полного растворения соли и сахара. В маринад положить лук, чеснок, имбирь и сельдерей. Выжать из долек апельсина сок, кожуру также добавить в маринад. Прогреть смесь под крышкой 5–7 минут.

• Маринад снять с огня и поместить в него окорок. Поставить кастрюлю в холодильник на 2 суток.

• Достать окорок из маринада и выложить кожей вверх в форму для запекания с высокими бортиками. Накрыть фольгой сверху и по краям, оставив небольшую воздушную прослойку между фольгой и окороком. Запекать в духовке при 230 °C в

течение 1,5 часов.

• Достать окорок из духовки, немного охладить и при помощи двух поварских вилок переложить на плоскую тарелку. Сок из формы вылить.

• Очень аккуратно рассечь кожу на полоски шириной 5 см, и срезать их, стараясь не повредить слой жира.

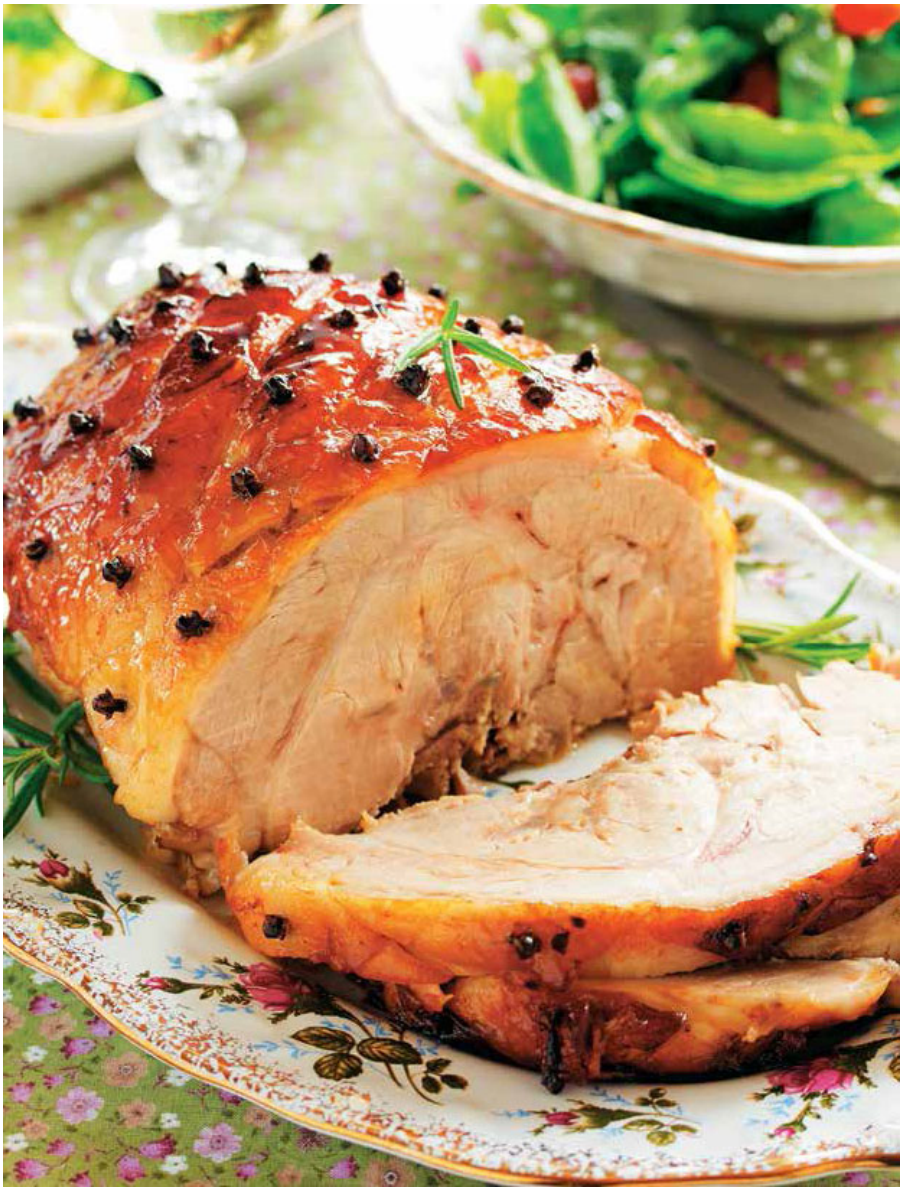
• Приготовить глазурь: смешать порошок горчицы с тёплым мёдом до однородной кашицы.

• Аккуратно острым ножом надрезать слой жира на окороке в виде решётки из ромбиков. Смазать верхнюю и боковые поверхности окорока глазурью. Воткнуть по бутончику гвоздики в центр каждого ромбика.

• С помощью вилок перенести окорок обратно в форму и снова запекать при 200 °C примерно 25 минут, до зарумянивания.

• Готовое блюдо достать из духовки, накрыть фольгой и толстым полотенцем, оставить при комнатной температуре на 25–30 минут.

• Перенести окорок на блюдо для подачи и нарезать на ломтики с помощью большого острого ножа и разделочной вилки.



Окра

см. Бамия.

Окрошка

Русский традиционный холодный суп. Готовится окрошка из мелко нарезанных овощей, мяса (колбасы), пряных трав, рыбы и пр. Классическая окрошка разбавляется квасом, причём специальным, так называемым «белым», его готовят из ржаной муки и разных видов солода. Существуют и варианты рецепта на основе кефира, молочной сыворотки, минеральной воды, овощных бульонов, пива, огуречного рассола или слабого раствора уксуса.

История окрошки насчитывает несколько столетий. Изначально она готовилась как крестьянское сезонное блюдо, в окрошку нарезали всё, что росло в огороде, заправляли квасом и оставляли в холодном подполе. Такой суп мог храниться до недели за счёт холода. Позже окрошка появилась и на барском столе, но уже с добавлением мяса. Однако в богатых домах её подавали не как суп, а в качестве закуски. Постепенно блюдо стало обрастать различными кулинарными изысками – специальной заправкой (растёртые семена горчицы, мелко нарезанный зелёный лук, чёрный перец и соль) и, порой, экзотическими ингредиентами.

Появление рыбной окрошки приписывают бурлакам, которые, перед тем как есть, размачивали сушёную воблу в квасе, а потом стали добавлять в этот «суп» травы и овощи.

Сегодня, как и много столетий назад, приготовление окрошки подчиняется одному принципу: всё, что есть в холодильнике или на грядке, мелко нарезать, приправить и развести холодной жидкостью.

Окрошка на хлебном квасе

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

2 картофелины
2 яйца
150 г отварной говядины
3 свежих огурца
1 пучок зелёного лука
1 пучок укропа
2 ст. л. сметаны
0,5 ч. л. русской горчицы
щепотка сахара
3–4 стакана хлебного кваса
свежая зелень для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 53 ккал

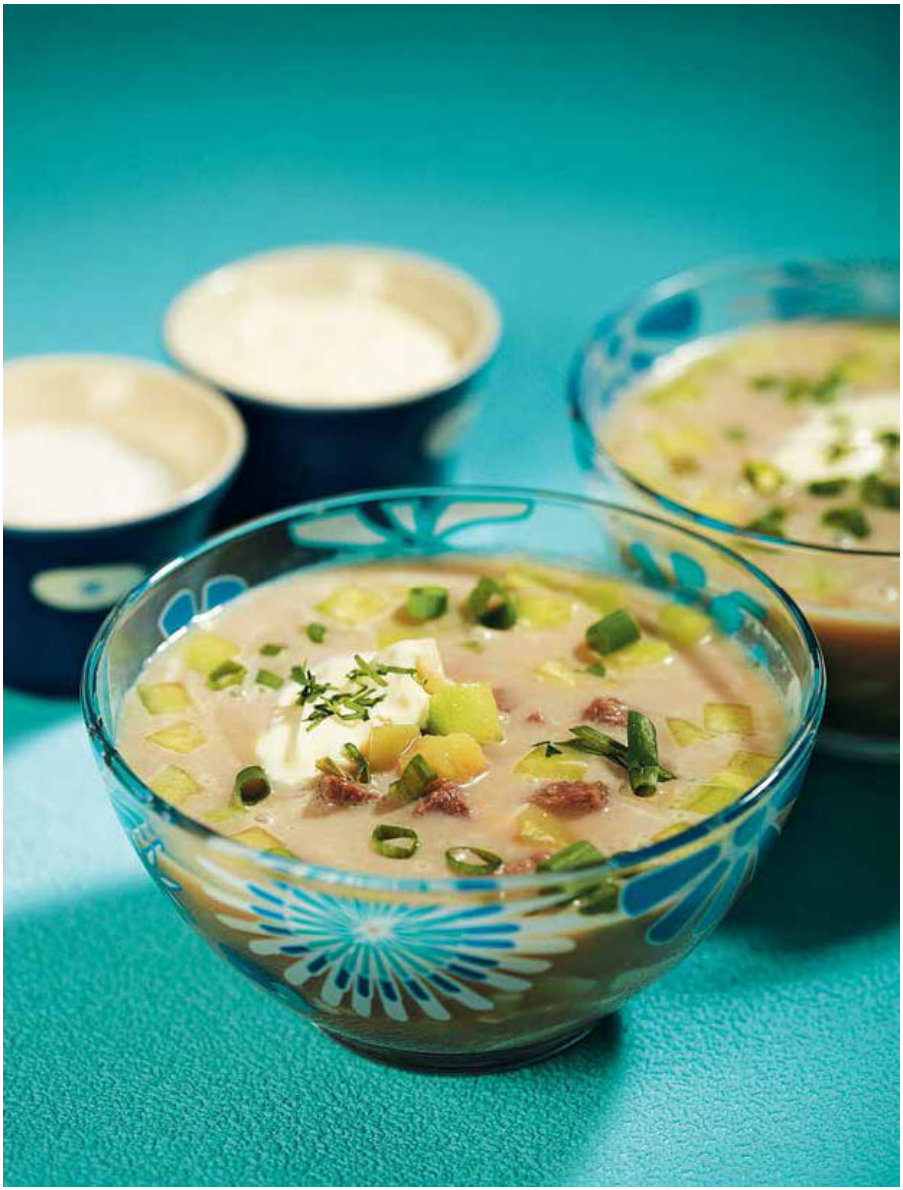
• Отварить картофель в мундире. Сварить яйца вкрутую. Всё остудить и очистить.

• Картофель, мясо и огурцы нарезать на мелкие кубики или соломкой. Зелёный лук и укроп мелко нарубить.

• Отделить яичные белки от желтков, белки мелко нарезать, а желтки растереть с половиной сметаны, горчицей, солью, сахаром и развести смесь квасом.

• В приготовленную смесь добавить нарезанные картофель, мясо и огурцы. Всё перемешать.

• При подаче в тарелку положить оставшиеся сметану и яичные белки, посыпать зеленью.



Окрошка по-татарски

На 3 порции
Время приготовления: 1 час 10 мин

3 яйца
1 ст. л. горчицы
1 ч. л. сахара
3 стакана хлебного кваса
1 небольшой пучок зелёного лука
120 г отварной говядины
2 средних огурца
2 ст. л. рубленого укропа
100 г катыка или сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 47 ккал

• Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, отделить желтки от белков.

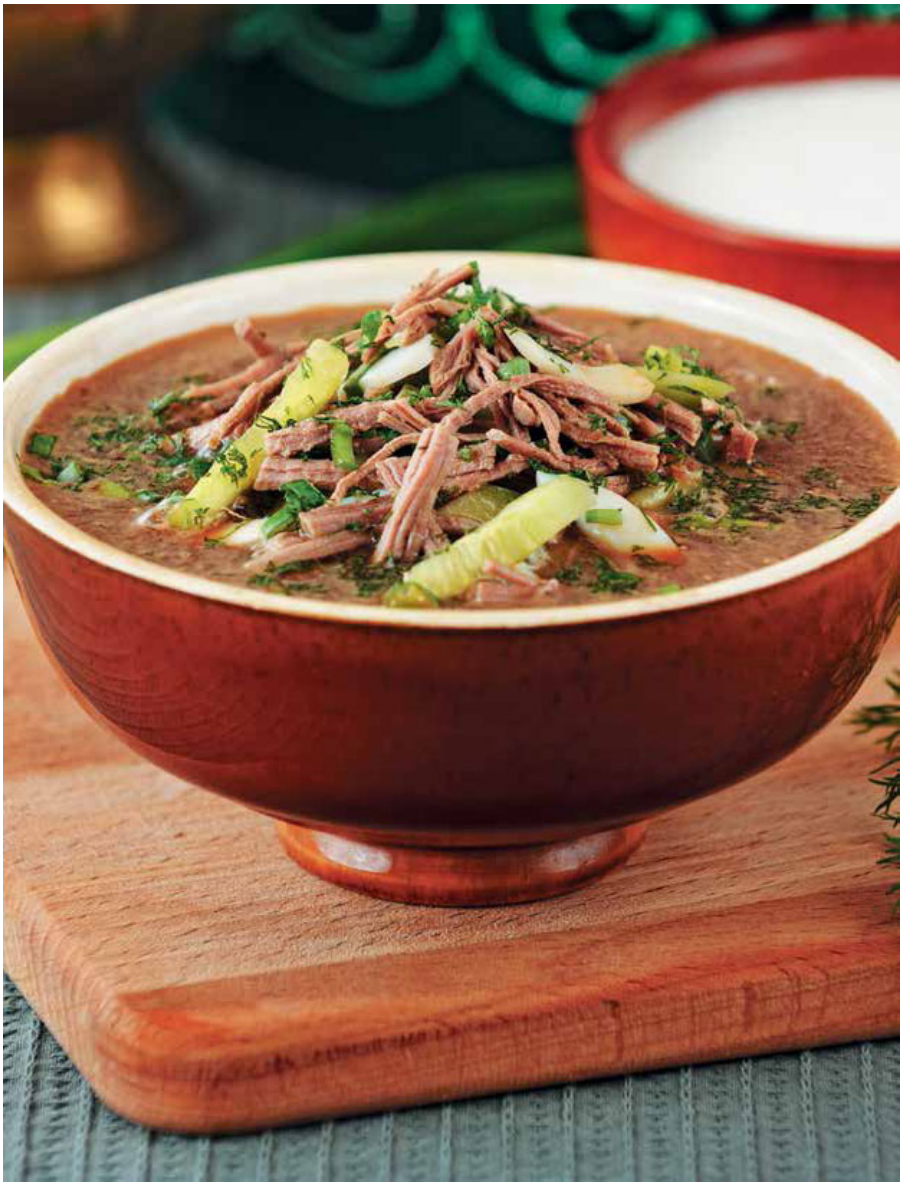
• Белки нарезать тонкими полосками. Желтки растереть с горчицей и сахаром, смешать с небольшим количеством кваса и убрать в холодильник на 20–30 минут.

• Лук промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать и растереть с солью по вкусу.

• Охлаждённое отварное мясо нарезать тонкой соломкой. Огурцы очистить, нарезать тонкими брусочками.

• Яичные белки, настоявшиеся желтки с горчицей, лук, мясо и огурцы выложить в холодный квас, перемешать и снова убрать в холодильник на 30–40 минут.

• При подаче к столу посыпать окрошку рубленой зеленью, заправить катыком или сметаной.



Окунь

Рыба отряда окунеобразных. Широко распространён в пресных водоёмах Европы и Северной Азии, завезён в Африку, Северную Америку, Австралию и Новую Зеландию, повсеместно распространён в России.

Окунь может достигать в длину 40 см, весить до 2 кг и более, но это, скорее, исключение, обычно рыба не вырастает более 20 см. Вес и размер окуня зависят, прежде всего, от места обитания и вида рыбы. Окунь обитает на небольшой глубине в пресных водоёмах, а также в солёной воде морей и океанов. Он относится к хищникам и питается более мелкими видами рыб. В настоящее время известны следующие его виды:

– **жёлтый, или американский, окунь** – эта небольшая рыбка жёлтого цвета обитает в Северной Америке и в водоёмах Канады;

– **обыкновенный, или речной, окунь** – привычная нам рыба, которую вылавливают на всей территории России, также он очень популярен в Китае;

– **балхашский окунь** был выделен в отдельный вид всего 20 лет назад, отделили его за то, что он единственный из окуней питается своими более слабыми собратьями, обитает исключительно в реках Семиречья (Балхаш-Алакольские озера).

Рыба, известная под названием «морской окунь», относится к другому биологическому семейству *(см. Морской окунь)*.

Исторически окунь, вплоть до середины XVIII века, был распространён только на территории Евразии. Но из-за его хорошей приспосабливаемости и быстрого размножения рыбу

стали завозить в разные регионы переселенцы. И во многих странах это привело к тому, что окунь истребил некоторые виды местных рыб, а кое-где смог ассимилироваться, скреститься, и на его основе получились новые виды.

Так как его спинной плавник часто оканчивается шипами, у окуня очень мало естественных врагов. Однако окунь, выловленный в дикой природе, может быть заражён паразитами, в том числе и опасными для человека. Именно поэтому его обычно искусственно выращивают в закрытых водоёмах. Окунь является популярным объектом любительского лова.

Употребление его мяса благотворно влияет на работу головного мозга. В этой рыбе идеально сочетаются полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и витамин B_{12}, которые способствуют синтезу миелина и ДНК, а потому помогают восстанавливаться клеткам оболочки мозга. Также полезные вещества, входящие в состав мяса окуня, участвуют в метаболизме жиров и насыщают клетки организма кислородом.

Мясо окуня любимо многими за отличные вкусовые качества и сравнительно небольшое количество костей, однако его сложно очистить от чешуи, из-за чего рыбу обычно готовят целиком, лишь выпотрошив. Окуня жарят, варят, коптят, запекают и вялят. Из него делают консервы, а из крупных особей вырезают филе. Мясо окуня считается диетическим, энергетическая ценность – 80–100 ккал на 100 г. В Финляндии он используется для приготовления калакукко – национального пирога из рыбы с салом. В Карелии варят суп из сушёного окуня. В Ломбардии популярно ризотто с окунем. В Италии эта рыба под белым вином считается рождественским блюдом. И во многих странах из него готовят уху, заливное и котлеты.

Рыбацкий рулет из окуня

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

1 кг филе окуня
2 средние моркови
2 яйца
2 крупные луковицы
2 ст. л. растительного масла
10 г желатина
1 л воды
соль и перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Филе промыть, обсушить, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу.

• Морковь вымыть, очистить, отварить до готовности (25–30 минут).

• Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Лук очистить, мелко нарезать.

• В сковороде разогреть половину растительного масла, спассеровать на нём лук до прозрачности.

• Отваренную морковь нарезать брусочками, яйца – дольками. Желатин залить водой согласно инструкции на упаковке, дать набухнуть.

• Филе уложить на пищевую плёнку кожей вниз. В середину каждого куска выложить морковь, лук, яйца и желатин. Свернуть рыбу с начинкой рулетом, перевязать кулинарной нитью и отваривать в подсоленной воде 25 минут.

• Готовый рулет охладить под лёгким прессом, нарезать на ломтики и подать к столу.

Окунь по-бенгальски

(рецепт индийской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 45 мин

2 средние луковицы
4 ст. л. растительного масла
4 средних помидора
1–2 см корня имбиря
100 мл воды
0,5 ч. л. зиры
0,5 ч. л. семян горчицы
0,5 ч. л. молотого чёрного перца
1 ч. л. куркумы
2–3 ч. л. молотого кориандра
500 г филе окуня
2–3 отварные картофелины
соль по вкусу

Калорийность: 123 ккал

• Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать в половине растительного масла до мягкости.

• Помидоры ошпарить, снять кожицу, мякоть мелко нарезать. Имбирь очистить и натереть на мелкой тёрке. Добавить помидоры и имбирь в сковороду к луку, тушить 4–5 минут.

• Выложить смесь из сковороды в чашу блендера, добавить воду, измельчить до однородного состояния.

• На сковороде разогреть оставшееся растительное масло, слегка обжарить на нём зиру и семена горчицы.

• Влить в сковороду приготовленный соус, добавить перец, куркуму, кориандр, перемешать, посолить по вкусу и выложить нарезанное на куски филе окуня.

• Картофель очистить, нарезать на небольшие кубики, добавить в сковороду с рыбой. Перемешать и тушить 10 минут.

Филе окуня, запечённое в тесте

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

4 филе окуня (примерно по 150 г)
3 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. горчицы
2 яйца
100 мл светлого пива
100 мл молока
300 г пшеничной муки
3–4 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Филе обсушить, нарезать на порционные куски. Сбрызнуть лимонным соком, смазать горчицей, посолить и поперчить по вкусу.

• Отделить яичные белки от желтков. Белки взбить в крепкую пену.

• Желтки растереть и слегка взбить с пивом и молоком, подсолить. Добавить 250 г пшеничной муки, перемешать и оставить на 30 минут.

• Взбитые белки осторожно добавить в кляр. Разогреть на сковороде растительное масло.

• Порционные куски рыбы обвалять в оставшейся муке, обмакнуть в кляр и обжаривать с обеих сторон в течение 5–7 минут. Дать стечь лишнему жиру и подать на стол горячими.

Окури

Японская посуда, специальный кувшинчик для подачи саке. Обычно окури выглядит как небольшая ваза с округлым горлышком, как правило, слегка вытянутой формы. По сечению окури может быть круглым, треугольным или квадратным. В некоторых церемониях используется особый вид окури – катакути, это кувшинчик для саке с носиком.

Окури любой формы наполняют саке, затем помещают в ёмкость с горячей водой. Именно благодаря такой форме сосуда с более узким горлышком удаётся сохранять нужную температуру напитка, который принято подавать подогретым. Объём одного окури, как правило, не превышает 360 мл.

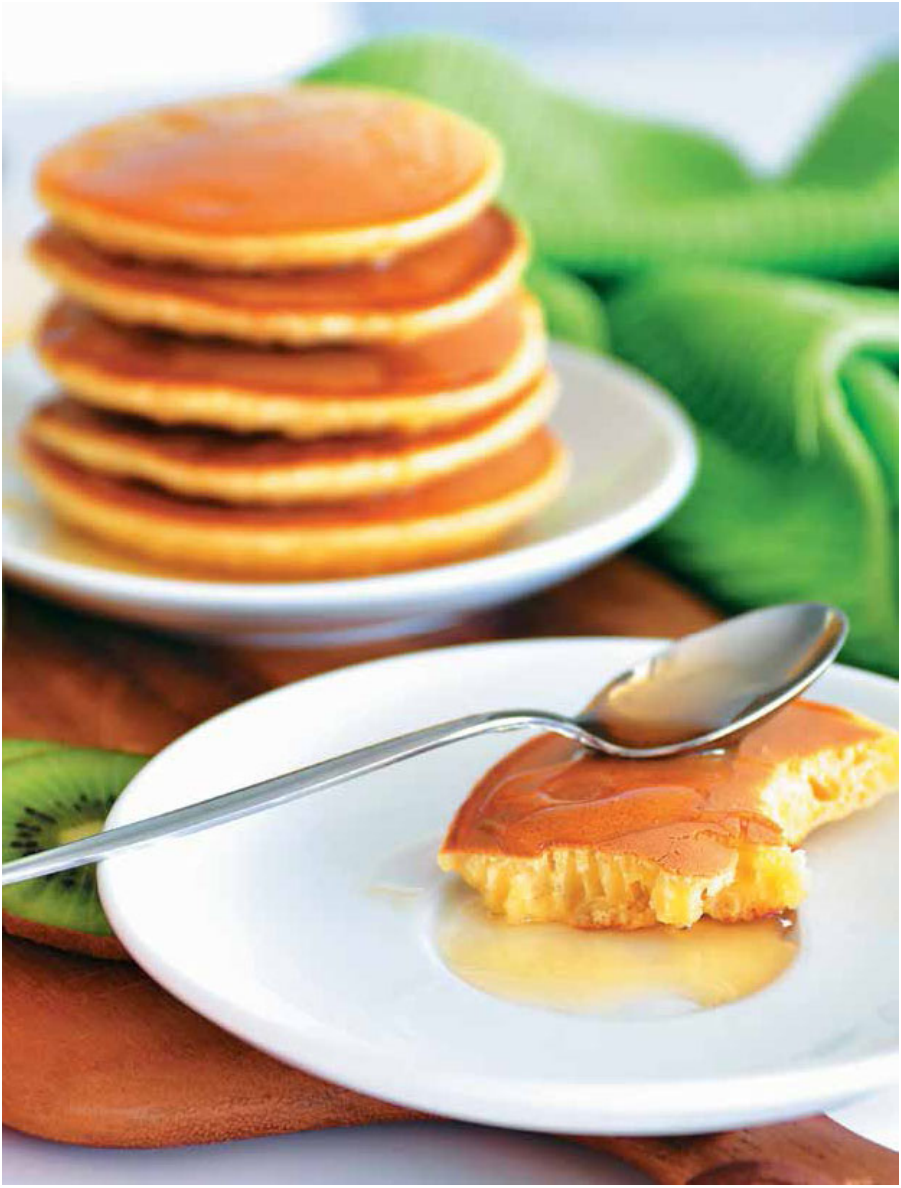
Оладьи

Небольшие толстые блинчики. Изготавливают оладьи из дрожжевого и бездрожжевого теста, которое отличается от блинного более густой консистенцией. Под словом «оладьи» понимается, скорее, не состав или конкретный рецепт блюда, а его форма и способ приготовления.

Оладьи из пшеничного теста – исконно русское кушанье. С крестьянского стола оно постепенно дошло и до царского. Аналогичные русским оладьям блюда существуют и в других странах, например, американские и канадские панкейки.

Оладьи могут быть приготовлены не только из теста, но также из овощной или фруктовой массы, печени или смеси теста и других ингредиентов. В любом случае, оладьи обжариваются с двух сторон на небольшом количестве жира и подаются на стол с различными соусами, мёдом, вареньем или сметаной.

Для того чтобы оладьи как следует подрумянились, сковорода должна быть очень горячей. Как правило, при переворачивании их на другую сторону огонь под сковородой уменьшают, а некоторые разновидности и вовсе готовят под крышкой.



Оладьи пшеничные

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин + расстойка

2 стакана молока
1, 5 ст. л. сухих дрожжей
3,5 стакана пшеничной муки
2 яйца
0,5 ч. л. соли
2 ст. л. сахара
3 ст. л. растительного масла

Калорийность: 239 ккал

• Молоко слегка нагреть и развести в нём дрожжи. Всыпать просеянную муку, вымешивать тесто 8–10 минут, пока оно не станет однородным, и поставить в тёплое место для брожения примерно на 2 часа.

• После того как тесто поднимется, добавить яйца, соль, сахар и дать тесту подняться вторично.

• Выкладывать тесто небольшими порциями на хорошо разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, и жарить с каждой стороны по 3–4 минуты до золотистого цвета.

Оладьи шоколадные с бананами и карамельным соусом

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

щепотка соды
1 ч. л. лимонного сока или уксуса
400 мл кефира
3 ст. л. сахара
1 яйцо
300 г пшеничной муки
2 ст. л. какао-порошка
3 ст. л. растительного масла
3–4 банана
3–4 ст. л. рубленых орехов

Для карамельного соуса
225 г сахара
65 г воды
150 мл сливок 15 % жирности
3 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 301 ккал

• Соду погасить лимонным соком или уксусом и влить в кефир, перемешать. Добавить сахар и яйцо. Тщательно взбить венчиком.

• Муку смешать с какао-порошком и, постепенно просеивая в кефир, замесить густое тесто.

• Хорошо разогреть сковороду, смазать растительным маслом и выпекать оладьи на среднем огне по 3–4 минуты с каждой стороны.

• По мере приготовления складывать оладьи в стопки по 4–5 штук, каждый раз прослаивая нарезанным бананом.

• Приготовить карамельный соус. В сотейнике соединить сахар и воду. Поставить на средний огонь и, не перемешивая, прогреть до полного растворения сахара. Затем увеличить огонь до максимума и, не помешивая, дождаться, пока смесь не приобретёт янтарный (ближе к коричневому) цвет. Снять сотейник с огня, перемешивая, постепенно ввести подогретые сливки. Соус хорошо перемешать и добавить сливочное масло.

Перемешивать до полного растворения масла.

• Приготовленным соусом полить стопки оладий, сверху посыпать рублеными орехами и подать на стол.

Оладьи из тыквы с овсяной мукой

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

400 г мякоти тыквы
2 яйца
щепотка зиры
щепотка соли
150 г овсяной муки
3–4 ст. л. растительного масла для жарки
сливочное масло для смазывания оладий

Калорийность: 121 ккал

• Тыкву нарезать на небольшие кусочки и приготовить в микроволновой печи на максимальной мощности (5–6 минут).

• Блендером пюрировать тыкву и полностью охладить.

• В тыквенное пюре добавить яйца, зиру и соль, тщательно перемешать. Постепенно ввести овсяную муку и вымешать густое тесто.

• Сковороду с толстым дном хорошо разогреть, силиконовой кисточкой смазать растительным маслом и обжаривать небольшие оладьи по 4–5 минут с каждой стороны.

• Снимать оладьи со сковороды и смазывать сливочным маслом. Подать на стол горячими.

Оленина

Мясо северных или диких европейских оленей. Оленина с глубокой древности была и остаётся важным продуктом питания для северных народов. У европейцев оленина исторически – один из популярных видов дичи, которую добывают на охоте.

В пищу употребляется мясо всех видов оленей. Как сельскохозяйственные животные они разводятся во многих странах мира. Но и дикие олени – маралы, косули и пр. – по сей день остаются основным видом крупной дичи.

Оленина содержит малое количество вредных для сосудов и сердца жиров и холестерина. В ней много минеральных веществ и витаминов, в мясе содержатся кальций, калий, медь, селен, цинк, магний, фосфор, натрий, железо, а также витамины PP, B_1, B_2. Витамин B_1 оптимизирует функции мозга, положительно влияет на способность к обучению. В составе оленины также есть антиоксиданты, препятствующие образованию раковых клеток.

Оленина намного лучше усваивается организмом, чем говядина, свинина, баранина или даже курятина. Регулярное

употребление в пищу такого мяса понижает риск заболевания атеросклерозом, сахарным диабетом и гипертонией, нормализует обмен веществ и препятствует накоплению лишнего жира в клетках.

Из-за особого режима питания оленей их мясо, практически лишённое жира, жёсткое, а потому обычные способы приготовления для него не подходят. Перед запеканием мясо рекомендуется вымочить в маринаде с добавлением красного вина и апельсинов или в соусе из брусники, облепихи или клюквы – кислая среда разрыхляет мясо, делая его более мягким.

Оленина – чистое мясо, поэтому её можно есть в сыром виде (например, приготовить из неё тартар). Её жарят на гриле или запекают в духовке. Можно добавить к фаршу из оленины другие виды более жирного мяса (свинину или баранину) и приготовить любые привычные блюда, сделав их более полезными.

Оленина с клюквенным соусом

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин + маринование

600 г филе оленины
200 мл апельсинового соуса
топлёное масло для жарки
соль и перец по вкусу

Для соуса
75 мл воды
3 ст. л. апельсинового сока
1 ст. л. коньяка
200 г сахара
340 г клюквы

Калорийность: 229 ккал

• Мясо нарезать кусками толщиной не более 3 см. Залить апельсиновым соком и оставить для маринования на 2 часа.

• Достать мясо из сока и обжаривать на топлёном масле по 5–7 минут с каждой стороны. Переложить мясо на подогретую тарелку, завернуть в фольгу и оставить на 20 минут.

• Приготовить соус. В сотейнике смешать воду с апельсиновым соком и коньяком. Поставить сотейник на слабый огонь и немного подогреть.

• Всыпать сахар и, помешивая, варить до полного его растворения. Добавить клюкву, убавить огонь до минимального, и варить соус под крышкой 10–12 минут.

• Соус снять с огня, перелить в соусник и дать остыть.

• Достать филе из-под фольги, разложить по порционным тарелкам. Гарнировать овощами.

• Полить мясо соусом и подать на стол. Отдельно подать оставшийся соус.

Оливер, Джейми

(род. в 1975 г.)

Английский повар, ресторатор, телеведущий, популяризатор домашней кулинарии и здорового питания. Автор многих известных книг по кулинарии, автор и ведущий нескольких кулинарных телевизионных передач.

Родился Джейми Оливер 27 мая 1975 года в маленькой английской деревушке. И, как сам не раз признавался, был обязан стать или поваром, или игроком в крикет, так как его родители держали паб под названием «Крикетисты». Со спортом у него не сложилось и, закончив колледж, Джейми начал работать в ресторанах. Полученные на родительской кухне навыки и несомненный талант позволили ему стать одним из известных кулинаров Англии уже в 18 лет. Несколько лет он проработал в разных ресторанах итальянской, а затем и французской кухни.

В 1999 году Джейми Оливер дебютировал со своим шоу «Голый повар». Тогда же вышла в свет его первая поваренная книга, которая стала бестселлером сначала в Великобритании, а

затем и во всём мире. В том же году Оливера пригласили приготовить обед для премьер-министра Тони Блэра.

В 2002 году Джейми Оливер открыл благотворительный ресторан «Пятнадцать», в который в качестве работников принял 15 молодых людей с отсутствием навыков в кулинарии и очень тёмным прошлым. Судимые, трудные подростки, лица без определённого места жительства несколько месяцев учились поварскому искусству, получив шанс изменить свою жизнь, освоив новую профессию, и некоторые из них до сих пор работают в сети ресторанов Джейми Оливера.

В июне 2003 года королева Великобритании Елизавета II вручила Джейми Оливеру рыцарский орден. В 2005 году он, для того чтобы улучшить питание школьников, баллотировался в местную власть и выиграл выборы с огромным отрывом от конкурентов. Затем Оливер начал официальную кампанию за запрет нездоровой пищи в британских школах. Усилия шеф-повара привели к тому, что в системе школьного питания в стране произошли кардинальные изменения.

В течение ещё 10 лет Джейми Оливер методично боролся с крупными сетями быстрого питания, и в итоге в 2015 году выиграл несколько судебных исков, доказав, что большинство их блюд опасны для здоровья.

Его любимая фраза: «*С едой всё просто: все мы обречены на то, чтобы есть трижды в день до конца жизни*», стала девизом его общественного движения за здоровое питание.

Оливки

Плоды дерева Олива европейская. В России и некоторых странах Восточной Европы зелёные плоды называют оливками, а тёмные – маслинами. Оба вида растут на одном дереве и отличаются только степенью зрелости (зелёные – недозрелые).

Олива выращивается человеком с древнейших времён. Согласно данным последних археологических раскопок, оливковое масло выжимали на территории современного Израиля уже 8 тысяч лет назад. Родина оливы – Северная Африка. Из Греции и Рима она попала в Испанию, а затем распространилась по всему миру. Во все времена получаемое из оливок масло применялось не только для приготовления пищи, но и как медицинское средство.

Зрелые оливки – сизо-фиолетового цвета, с немного сморщенной кожицей, их консервируют так же, как и зелёные, но поскольку процесс их сбора и приготовления более трудоёмкий, стоят они дороже. Чаще всего под видом чёрных маслин продаются искусственно «состаренные» зелёные оливки, которые обрабатываются специальными химическими веществами, а потому не слишком полезны. Отличить их можно по отсутствию косточек: из зрелых маслин их не удаляют, так как плоды потеряют при этом товарный вид.

Собирают оливки только вручную с октября по январь. После сбора их сортируют по группам на **масличные**, которые применяются для производства оливкового масла; **комбинированные** – универсальные, используются и для консервации, и для выжимки масла; **столовые**, которые идут только на консервирование. Основные производители оливок – страны Средиземноморья: Южная Европа и Франция, Ближний Восток и страны Магриба. В незначительном количестве оливки выращивают и в Крыму, деревья сюда завёз ещё Александр II.

Оливки вкусны и питательны, они легко усваиваются организмом. Причём есть оливки можно вместе с косточками, так как они содержат массу полезных веществ и полностью перевариваются.

Употребление оливок предотвращает развитие заболеваний сосудов и сердца, печени и желудка. Содержащиеся в них пектины помогают выводить из организма токсины и шлаки, соли тяжёлых металлов, улучшают микрофлору кишечника. Они жизненно необходимы людям, которые проживают в условиях плохой экологии.

Благодаря витаминам группы В, всего 5–6 оливок в день помогут успокоить нервную систему, придадут бодрость, улучшат настроение, состояние кожи и волос. Последние научные исследования говорят о способности маслин предотвращать развитие онкологических заболеваний. По статистике, жительницы средиземноморских стран реже страдают раком груди именно из-за содержащейся в оливках олеиновой кислоты. В этих плодах содержатся все витамины группы В, а также

витамины Е, F и К. А микроэлементы калий, фосфор, медь, цинк и селен помогают улучшить работу мозга и предотвращают старение. Однако с осторожностью оливки и продукты из них следует употреблять тем, кто страдает от холецистита.

В кулинарии оливки используются очень активно, без них невозможно представить кухни многих стран. Их добавляют в салаты и супы, из них делают начинки и украшают ими блюда. Используют оливки и для приготовления коктейлей. В южных странах из них варят варенья и джемы, в Испании можно встретить пастилу из оливок. Оливки консервируют самостоятельно или фаршируют сладким перцем, чесноком, рыбой (анчоусами, тунцом, лососем и т. д.), креветками, перцем чили, луком, каперсами, корнишонами, вялеными томатами, сыром фета, миндалём, лимоном, апельсином. Оливки также высушивают и перетирают в порошок, который затем используют как приправу.

Как выбирать

Покупая маслины, обратите внимание на список ингредиентов: если в него входит глюконат железа (добавка Е 579), то это искусственно «состаренные» плоды.

Крупность оливок можно определить по термину «калибр», он используется для указания количества оливок в 1 кг сухого веса, маркируется калибр на дне жестяной банки. В среднем калибр составляет 200/300 (это значит, что на 1 кг приходится не менее 200 и не более 300 оливок). Чем больше число, тем меньше

размер плодов, и, соответственно, наоборот.

Вид консервированных оливок можно определить по терминам принятой международной маркировки: *whole* – целые с косточкой, *pitted* – без косточки, *cracked* – ломаные, раздавленные, *sliced* – резаные, *stuffed* – фаршированные.

Салат с оливками

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 листа салата-латука
небольшой пучок рукколы
1 крупный помидор
50 г твёрдого сыра
8–10 оливок без косточек
соль по вкусу

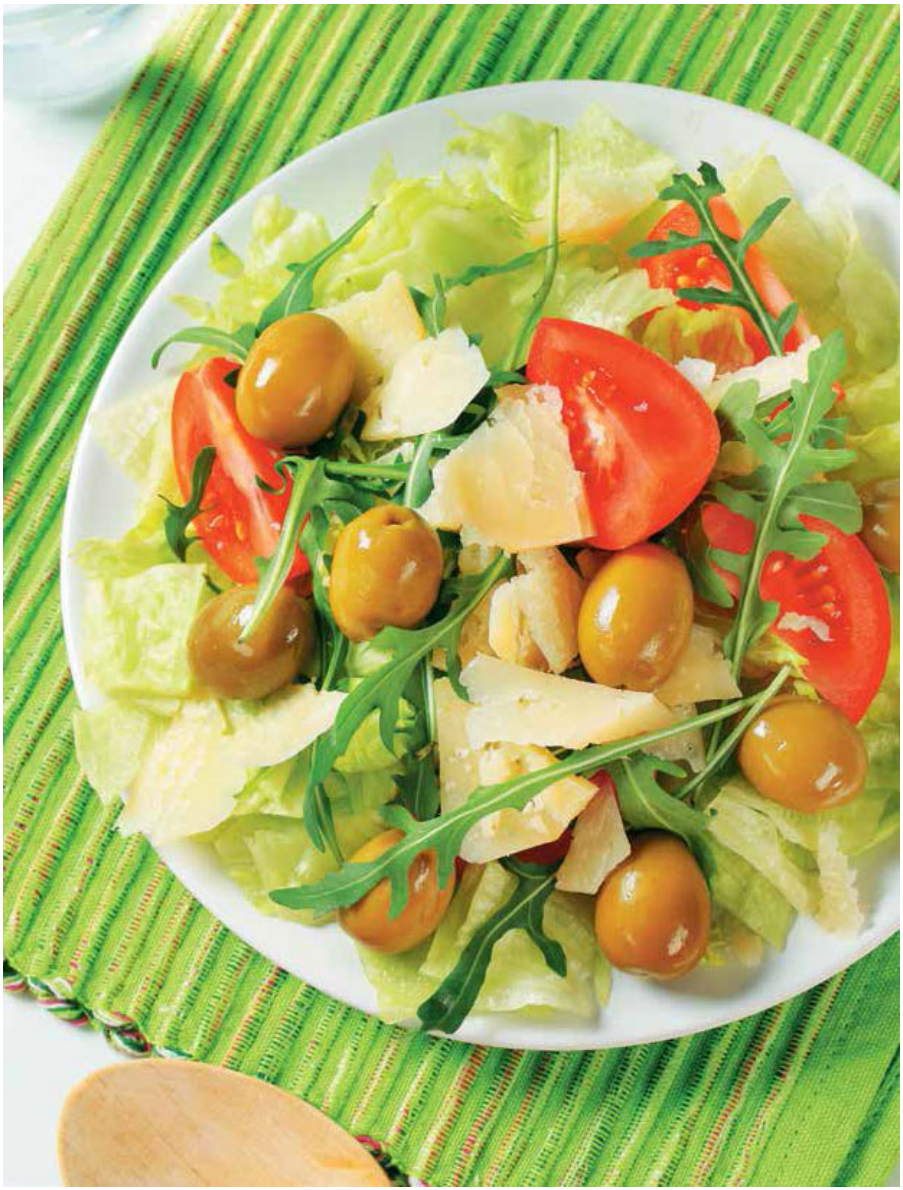
Калорийность: 128 ккал

• Латук и рукколу промыть, обсушить. Помидор нарезать на средние дольки.

• С помощью специальной тёрки или овощерезки нарезать сыр тонкими пластинами.

• На широкую тарелку выложить листья латука, сверху разложить дольки помидора, сыр, присыпать рукколой и добавить оливки.

• Посолить по вкусу и подать на стол.



Итальянский рыбный суп с оливками

На 4–5 порций
Время приготовления: 45 мин

2 средние луковицы
1 средняя морковь
1 корень пастернака
2 солёных огурца
2–3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. томатной пасты
1–2 лавровых листа
4–5 горошин чёрного перца
1 л рыбного бульона
400–500 г филе лосося
8–10 оливок или маслин
2 ст. л. каперсов
4–5 ст. л. сметаны
0,5 лимона
2–3 ст. л. рубленой зелени

Калорийность: 32 ккал

• Лук очистить и мелко нарезать. Морковь очистить, нарезать на мелкие кубики. Пастернак и огурцы промыть и нарезать на мелкие кубики.

• В большой толстостенной кастрюле разогреть оливковое масло, спассеровать на нём лук на среднем огне до прозрачности, 2–3 минуты. Затем добавить морковь, пастернак и готовить, помешивая, ещё 5 минут.

• Добавить в кастрюлю огурец, томатную пасту, лавровый лист и горошины перца, помешивая, готовить 2–3 минуты.

• Влить в кастрюлю половину бульона, довести до кипения и убавить огонь до слабого. Готовить под крышкой 10–15 минут.

• Рыбу нарезать на кусочки 2×2 см. Оливки или маслины нарезать кружочками. Каперсы мелко нарубить.

• В кастрюлю влить оставшийся бульон, довести до кипения на среднем огне и убавить огонь до слабого.

• Добавить оливки, каперсы и рыбу. Накрыть кастрюлю крышкой и варить суп ещё 5 минут. Снять с огня, перемешать. Если нужно, посолить и подать на стол, добавив в каждую тарелку по 1 ст. ложке сметаны, несколько ломтиков лимона и рубленую зелень.

Хлеб с сыром, оливками и чесноком

На 10–12 порций
Время приготовления: 3 часа

2 ст. л. оливкового масла
320 мл минеральной воды «Нарзан»
1 ст. л. сухих дрожжей
2 ч. л. сахара
500 г пшеничной муки
2 ч. л. соли
15–20 крупных оливок или маслин
100 г твёрдого сыра
2 зубчика чеснока
2 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 328 ккал

• Оливковое масло смешать с минеральной водой, в небольшом количестве этой смеси растворить дрожжи и сахар.

• Просеянную муку смешать с солью. Понемногу вливая смесь масла и воды, замесить тесто. Последним влить раствор дрожжей и сахара. Тесто тщательно вымесить, скатать в шар, поместить в миску и накрыть полотенцем. Оставить тесто в тёплом месте на 1,5–2 часа, до увеличения объёма вдвое.

• Оливки мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой тёрке. Чеснок очистить, один зубчик мелко нарезать, второй пропустить через пресс и смешать с 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла.

• В подошедшее тесто добавить оливки, сыр и нарезанный чеснок. Тесто ещё раз тщательно вымесить.

• Форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом. Поместить тесто в форму, разровнять. Смазать смесью сливочного масла и чеснока.

• Выпекать хлеб в духовке при 200 °С в течение 30–35 минут до румяной корочки.

• Достать хлеб из духовки, немного охладить и извлечь из формы. Плотно завернуть в тканевое полотенце и оставить до полного охлаждения на решётке.

Оливковое масло

Растительное масло, получаемое путём отжима плодов оливы европейской. Масло, как и сама олива, известно человечеству уже более 8 тысяч лет. Можно с полной уверенностью сказать, что именно оливковое было первым из растительных масел, которое человек научился добывать. С глубокой древности его использовали как в кулинарии, так и в медицине и косметологии.

Получают оливковое масло несколькими способами. Масло наивысшего качества (*extra virgin*) – это результат первого холодного отжима оливок. Оно обладает фруктовым ароматом, особым привкусом, слегка горчит. Именно в него попадает наибольшее количество ценной олеиновой кислоты, обладающей лечебными качествами. Если его смешивают с рафинированным, то получают натуральное оливковое масло (*pure olive oil*). Жмыховое масло (*pomace olive oil*) получают из отжимок плодов путём выщелачивания его химическими растворителями и под воздействием температуры. Такой процесс сильно снижает качество продукта. Ламповое масло (*lampante oil*) – оливковое масло, не предназначенное для употребления в пищу. Применяется оно только для промышленных нужд. Получают его путём долгого вымачивания оставшегося от производства жмыхового масла сырья.

Несмотря на высокую калорийность (898 ккал на 100 г), оливковое масло часто включают в состав диет, так как это масло полностью состоит из жирных кислот, которые снижают уровень вредного холестерина и поддерживают нормальный баланс жизненно важных элементов в организме. Употребление масла способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения. Всего 1 ст. ложка оливкового масла *extra virgin* в день поможет укрепить стенки кровеносных сосудов и сделает их более эластичными.

Диета на основе оливкового масла помогает быстрому заживлению ран, улучшает координацию и зрение, укрепляет костную ткань, мышцы и клетки стенок кишечника, а также замедляет процесс старения и укрепляет иммунную систему. Оливковое масло обладает слабым желчегонным действием, поэтому оно полезно для профилактики нарушений функций желчевыводящих путей, но опасно при холецистите.

Оливковое масло *extra virgin* прекрасно подходит для заправки салатов. Присущий этому маслу особенный аромат и вкус свежих оливок наиболее полно раскрывается при употреблении в чистом виде. Рафинированное оливковое масло

лучше использовать для жарки.

Как выбирать

Любые пищевые виды оливкового масла наиболее ценны в первый год после его выработки. Именно эта дата, а не дата розлива, должна быть определяющей при покупке масла. При хранении в любом оливковом масле возможно выпадение осадка, это естественный процесс, который совершенно не влияет на качество продукта.

Чем ниже кислотность масла, тем более мягким вкусом оно обладает. У самых качественных сортов оливкового масла этот показатель составляет всего 0,8 %. Лучшее оливковое масло производится и разливается в одном и том же регионе. Узнать происхождение продукта можно по обозначениям IGP или DOP. IGP (*Indicazione Geografica Protetta*) означает, что отжим оливок был произведен в одной стране, а упаковано масло было уже за пределами этого региона. Аббревиатура DOP (*Denominazione d' Origine Protetta*) свидетельствует о том, что масло произведено и упаковано в пределах одной страны.

Тёмные спелые оливки придают маслу жёлтый цвет, а незрелые – жёлто-зеленый оттенок. Запах у оливкового масла

должен быть приятный, травянисто-фруктовый, а консистенция – умеренно густой. Если масло неоднородное и расслаивается – это смесь с низкосортным, некачественным маслом.

Как хранить

В герметичной стеклянной таре, в тёмном прохладном месте, не более 1 года после выработки. Оливковое масло не подлежит заморозке, так как при этом оно кристаллизуется и теряет свои полезные и вкусовые свойства.

Оливковое масло с травами и специями

Время приготовления: 3–4 дня

1 зубчик чеснока
1 красный перчик чили
30–35 горошин чёрного, белого и розового перца
2 лавровых листа
1 веточка свежего тимьяна
1 веточка свежего розмарина
200 мл оливкового масла *extra virgin*

Калорийность: 881 ккал

• Чеснок очистить, нарезать крупно. Перчик помыть, просушить бумажной салфеткой.

• В подготовленную бутылку поместить горошины перца, чеснок, лавровый лист, тимьян, перчик чили и розмарин.

• Масло подогреть и влить в бутылку, герметично закупорить. Оставить в тёмном прохладном месте на 3–4 суток.

• Хранить оливковое масло с травами и специями в прохладном месте, в герметично укупоренной бутылке до 2 месяцев и использовать для заправки салатов или приготовления соусов.

Лимонный пирог с розмарином и оливковым маслом

На 8–10 порций
Время приготовления: 1,5 часа

3 стакана пшеничной муки + для посыпки
2 ст. л. сушёного розмарина
2 ч. л. разрыхлителя теста
0,5 ч. л. соды
0,5 ч. л. соли
1,5 стакана сахара
0,5 стакана оливкового масла
0,5 стакана молока 0 % жирности
2 ч. л. тёртой цедры лимона
60 мл лимонного сока
0,5 ч. л. ванилина
щепотка лимонной кислоты
3 яйца
2 ст. л. сливочного масла для смазывания

Для глазури
1 стакан сахарной пудры
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 347 ккал

• Смешать муку, розмарин, разрыхлитель, соду и соль.

• В отдельной посуде тщательно взбить миксером сахар, оливковое масло, молоко, цедру и сок лимона, ванилин, лимонную кислоту и яйца. Постепенно соединить с мучной смесью и взбить миксером до однородной массы.

• Форму для запекания обильно смазать сливочным маслом и густо посыпать мукой, стряхнуть излишки.

• Влить тесто в форму и выпекать пирог в духовке при 180 °C в течение 45 минут.

• Достать пирог из духовки, извлечь из формы и остудить на решётке в течение 15 минут.

• Приготовить глазурь. Смешать сахарную пудру с лимонным соком, вымешивать, пока глазурь не станет гладкой.

• Полить тёплый пирог глазурью и оставить на решётке до полного её застывания.

Оливье

Популярный русский салат. Придумал это блюдо, ставшее в современной русской кухне знаковым, в середине XIX века французский повар Люсьен Оливье, младший из братьев кулинарной династии. Несколько поколений в семействе Оливье зарабатывали на оригинальном рецепте холодного соуса майонез. Люсьен приехал в Москву как раз с мыслью, что в стране, где так любят французскую кухню, семейное наследие принесёт доход. Оливье, прожив несколько лет в Москве и Санкт-Петербурге, познакомился со вкусами местной публики и открыл свой знаменитый ресторан «Эрмитаж». Поначалу бизнес приносил значительный доход, а молодой француз готовил знакомые с детства блюда. Но постепенно популярность ресторана снижалась, и повару пришлось изобретать что-то новое, чтобы привлечь посетителей. Люсьен Оливье составил рецепт блюда под названием «майонез из дичи», салата из изысканных продуктов, таких как рябчики и раковые шейки, заправленных «фирменным» семейным майонезом. В. Гиляровский в своей книге «Москва и москвичи» писал: «*Считалось особым шиком, когда обеды готовил повар-француз Оливье, ещё тогда прославившийся изобретённым им "салатом оливье", без которого обед не в обед, и тайну которого он не открывал. Как ни старались гурманы, не выходило: то, да не то*».

Рецепт постепенно трансформировался, и в начале XX века уже сильно отличался от исходного.

Название же, данное автором рецепта, не прижилось, и блюдо прозвали просто по фамилии повара. Сейчас салат называют «оливье» только на постсоветским пространстве, за границей же это блюдо известно под именем «русский» или «гусарский» салат. Иногда в России салат именуют «зимним», так как он всегда готовится для новогоднего стола, а также «мясным», если в рецепт входит отварная говядина, или «столичным», если в него добавляется курица.

В современном составе от салата, придуманного Люсьеном Оливье, остались лишь 4 основных ингредиента – огурцы, яйца, картофель и майонез.

В конце XX века «оливье» и вовсе перестали считать блюдом классической кухни, и теперь любой салат с мясом, огурцами, варёным картофелем и яйцами вкрутую, приправленный майонезом, может носить это название.

Для приготовления современной версии салата используют отварное мясо, варёную колбасу, курицу и даже морепродукты, а

также картофель, морковь, зелёный горошек, яйца, лук, иногда для оригинального вкуса добавляют не слишком сладкие яблоки или каперсы.

На 3–4 порции
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

4 средние картофелины
1 крупная морковь
3 яйца
1 небольшое зелёное яблоко
2–3 солёных огурца
200 г докторской колбасы или отварной говядины
100 г консервированного зелёного горошка
120–150 г майонеза
соль по вкусу

Калорийность: 198 ккал

• Картофель промыть щёткой и отварить в мундире в подсоленной воде до готовности, 20–25 минут, охладить.

• Морковь вымыть, очистить и отварить в небольшом количестве воды до готовности, 15–20 минут, охладить.

• Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины.

• Картофель, морковь, яйца, яблоко, огурцы и колбасу или мясо нарезать на одинаковые кубики размером с горошину.

• Соединить все ингредиенты с горошком, аккуратно перемешать, заправить майонезом и досолить по вкусу.

Олоросо

Испанский белый сухой херес. В отличие от других сортов хереса, олоросо выдерживают в бочках без образующегося в процессе брожения на поверхности дрожжевого слоя – флора, который не даёт контактировать хересу с воздухом. В результате напиток окисляется и приобретает особые вкусовые свойства. Для того чтобы флор не образовывался, в вино добавляют некоторое количество спирта, доведя напиток до крепости 17° и более.

Крепость олоросо составляет от 17° до 22°, а содержание сахара не превышает 5 г на литр. Что касается цвета напитка, то он может варьироваться от янтарного до цвета красного дерева.

Букет напитка включает в себя нотки табака, лесного ореха, пряностей, трюфелей, сухих опавших листьев, а также древесные, бальзамические и печёные тона.

Для того чтобы напиток раскрыл свой букет, перед подачей рекомендуется охладить его до 12–14 °С. Идеальной закуской для олоросо будут блюда из дичи и мяса, выдержанные сыры.

ANTIQUE
OLOROSO
FERNANDO DE CASTILLA

Олья подрида

Испанский мясной суп с овощами. Его история уходит своими корнями во времена Средневековья, когда позволить себе это кушанье могли только состоятельные слои населения. Особенно популярна олья подрида в Кастилии и Галисии. Считается, что она полезна для представителей сильного пола, поскольку придаёт им мужскую силу.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин + замачивание

1 стакан гороха
300 г говядины с косточкой
200 г мякоти свинины
200 г баранины
2 л воды
200 г шпика
4 средние картофелины
3 средние моркови
200 г корня сельдерея
2 средние луковицы
3 зубчика чеснока
2 лавровых листа
5 горошин чёрного перца
3 помидора
100 г колбасы чоризо
100 г тёртого твёрдого сыра
соль по вкусу

Калорийность: 79 ккал

• Горох залить холодной водой. Оставить на 4–6 часов, затем слить воду и промыть. Мясо промыть, обсушить. Холодную воду налить в кастрюлю, положить мясо и шпик, довести до кипения. Добавить горох, варить на среднем огне в течение 30 минут.

• Картофель, морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать кубиками небольшого размера. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать.

• Добавить овощи в кастрюлю, положить лавровый лист и несколько горошин чёрного перца. Варить 20 минут, затем извлечь лавровый лист. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кубиками.

• Нарезать колбасу, выложить в кастрюлю, добавить помидоры и посолить по вкусу. Уменьшить огонь до слабого, варить 10–15 минут. Снять с огня.

• Разлить суп по тарелкам, посыпать тёртым сыром, подать к столу.

Омар

Представитель семейства крупных морских десятиногих ракообразных. Другое название омара – лобстер. Именно под этим «именем» его знают большинство ценителей высокой кухни.

Внешне омар похож на обычного речного рака, с той лишь разницей, что на передней паре ног у него присутствуют огромные клешни, да и размер омара намного превышает речных собратьев. Прочный панцирь этого морского обитателя периодически линяет, что позволяет омару расти. Вес средней особи составляет от 750 г до 1 кг, однако встречаются и более крупные омары. Самым большим омаром, занесённым в Книгу рекордов Гиннесса, стал экземпляр, пойманный у берегов Канады, его вес составил более 20 кг.

Обитают эти ракообразные практически во всех морях и океанах, кроме Балтийского моря. Особенно многочисленны популяции у берегов Северной Америки. США и Канада традиционно являются самыми крупными поставщиками омаров на мировой рынок. Интересно, что к разряду деликатесов омара отнесли относительно недавно. В прошлом этих морских ракообразных использовали в основном в качестве наживки для ловли рыбы и даже удобряли ими поля. С середины XIX века стали предприниматься попытки разводить омаров искусственно, которые продолжаются и по настоящее время. К сожалению, пока они не дают особенных результатов, поэтому популяции омаров продолжают сокращаться.

Мясо этого морского обитателя считается одним из самых ценных пищевых продуктов. Особенно богато оно белком, при этом содержание в нём жира и холестерина меньше, чем в постном курином мясе или говядине. Мякоть омара содержит множество полезных веществ, включая незаменимые аминокислоты, витамины и минералы. В их числе калий, магний, витамины группы В, провитамин А, фосфор, цинк, железо, кальций, а по содержанию натрия омар – настоящий рекордсмен.

Его мясо полезно всем без исключения. Особенно оно необходимо ослабленным людям с низким иммунитетом. Употреблять омаров рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями щитовидной железы. Кроме того, доказано, что вещества, содержащиеся в омарах, замедляют процессы старения. Однако, несмотря на пользу для организма, употреблять мясо омара следует с осторожностью, так как оно способно спровоцировать аллергию.

В кулинарии существует множество рецептов приготовления

этого вкуснейшего ракообразного. Омаров отваривают и запекают, готовят с ними первые и вторые блюда, а также горячие и холодные закуски. В Японии, например, их мясо используют для приготовления суши и пельменей, в Испании готовят вкуснейшую паэлью с омарами.

Чтобы разделать отваренного омара, его следует перевернуть на спинку, отделить от тела клешни, расколоть которые можно с помощью специальных щипцов. После этого из панциря достают мякоть. Затем острым ножом разрезают голову и туловище пополам и удаляют кишечник, желудок и жабры.

Омлет

Блюдо французской кухни, ставшее популярным во многих странах мира. Для приготовления классического омлета яйца взбалтывают с молоком, мукой, водой и пр. Затем смесь обжаривают на сковороде в масле. Часто внутрь сложенного пополам омлета добавляют начинку: обжаренные или тушёные грибы, рубленую зелень, кусочки ветчины и пр.

Во многих национальных кухнях присутствуют собственные рецепты аналогичного блюда, правда, называются они иначе. Так, в Италии готовят фриттату, в Испании – тортилью и т. д.

Некоторые исследователи полагают, что прообразом омлета стало блюдо, которое готовили ещё в Древнем Риме. Жители этого города смешивали яйца, молоко и мёд, а затем обжаривали смесь.

Главное правило для приготовления идеального омлета – все продукты должны быть комнатной температуры, для этого яйца нужно достать из холодильника заранее, с вечера. Смесь для омлета не нужно сильно взбивать, лишь взболтать вилкой.

Омлет с грибами

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

6 шампиньонов
2 ст. л. сливочного масла
4 яйца
0, 25 стакана молока
несколько листочков рукколы для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 80 ккал

• Грибы нарезать пластинками толщиной 2 мм. На сковороде растопить сливочное масло, выложить грибы, тушить 5 минут на слабом огне, переложить в тарелку.

• Взболтать яйца с молоком, добавить соль и перец. Влить яичную смесь на разогретую сковороду, накрыть крышкой.

• Через 3 минуты выложить сверху грибы, накрыть крышкой, готовить ещё 5 минут.

• Сложить омлет пополам, переложить на тарелку, украсить листочками рукколы, подать к столу.

Омлет, запечённый с помидорами

На 2 порции
Время приготовления: 40 мин

5–6 помидоров черри
5 яиц
1 стакан молока
1 ст. л. сливочного масла
зелень для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 91 ккал

• Помидоры черри вымыть, обдать кипятком и удалить кожицу.

• Яйца смешать с молоком и взболтать вилкой, добавить соль и перец по вкусу.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить помидоры, залить яичной смесью и отправить в разогретую до 200 °С духовку на 30–35 минут.

• Готовый омлет украсить зеленью, подать к столу.

Многоцветный омлет с тунцом

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

1 банка консервированного светлого тунца (150 г)
9 яиц
0,25 стакана оливкового масла
2 ст. л. замороженного шпината
100 г плоской зелёной фасоли
4 консервированных сладких красных перца
1 ст. л. майонеза
соль по вкусу

Калорийность: 143 ккал

• Достать рыбу из банки, слив жидкость, размять вилкой.

• Взболтать 3 яйца со щепоткой соли, соединить с тунцом, перемешать.

• На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить омлет до готовности, выложить его на плоскую тарелку.

• Вымыть фасоль и шпинат, обсушить. Взболтать 3 яйца со щепоткой соли. Бланшировать фасоль в кипящей воде до готовности в течение 5–7 минут, откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода. Обжарить шпинат на оливковом масле в течение 3 минут, добавить фасоль, перемешать. Влить яйца, жарить до готовности. Переложить на тарелку.

• Сладкий перец мелко нарезать. Взболтать 3 яйца со щепоткой соли.

• Обжарить перец на сковороде в оливковом масле 3–5 минут, влить яйца, посолить по вкусу. Жарить до готовности, затем переложить на тарелку.

• Сложить все три слоя омлета один на другой, слегка смазав каждый из них майонезом. Подать к столу.

Омуль

Рыба семейства лососёвых, рода сигов. Средняя особь достигает в длину до 60 см и весит до 3 кг. У омуля длинное тело, покрытое мелкой серебристой чешуёй, и небольшая голова. Питается он мелкими ракообразными и мальками других рыб. Если сравнивать омуля, выловленного в море, и того, который задержался в реке, то первый отличается большей жирностью и крупными размерами.

Отдельно стоит сказать о байкальском омуле, о котором с восторгом отзываются многочисленные гурманы. Самая крупная особь, выловленная в Байкале, весила около 7 кг. Данную разновидность омуля можно встретить только в чистых водах озера, отчего рыба ценится особенно высоко.

Омуля относят к категории проходных рыб, нагуливает жир он в водах Северного Ледовитого океана, а на нерест заходит в реки Канады, России и Аляски.

Одной из характерных особенностей северной рыбы является большое количество жира, необходимого для выживания при низких температурах. При этом жир омуля состоит из полиненасыщенных жирных кислот, что делает его необыкновенно полезным продуктом. Несмотря на большое содержание жира, омуль отличается сравнительно невысокой калорийностью, поэтому его можно включать в рацион разнообразных диет. Его мясо богато полноценным белком, а также важными витаминами, в числе которых никотиновая кислота (B_3), PP, D. Содержатся в омуле и минеральные вещества: кальций, цинк, железо, фтор, сера, хлор, никель, молибден.

Регулярное употребление этой рыбы снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза и артрита, способствует нормализации работы нервной системы. При этом усваивается омуль гораздо быстрее, чем мясо. Он будет полезен тем, кто желает похудеть, а также укрепить иммунитет и сохранить молодость.

В кулинарии омуль пользуется особенным уважением, хотя блюд с ним не так уж и много. Причиной этого является тот факт, что в течение достаточно длительного времени омуль был редкой рыбой. Вкусен он в любом виде. Его тушат, жарят, отваривают, запекают, солят и коптят, а уха из омуля – настоящий деликатес.

Омуль, запечённый с картофелем и помидорами

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

1 омуль
6–8 мелких картофелин
3–4 небольших помидора
2 ст. л. растительного масла
1 лимон
2–3 веточки укропа для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 94 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, хорошо промыть в проточной воде, обсушить. Сделать на тушке несколько надрезов, смазать солью и перцем внутри и снаружи, сбрызнуть соком, выжатым из половины лимона.

• Картофель очистить. Если клубни крупные, разрезать на несколько частей. Помидоры вымыть. В миске смешать картофель с помидорами, посолить, поперчить, сбрызнуть растительным маслом.

• На фольгу выложить омуля и овощи, завернуть и поместить в духовку, нагретую до 180 ˚С, на 30 минут.

• Раскрыть фольгу и запекать ещё 10 минут, чтобы рыба и овощи подрумянились.

• Украсить зеленью и ломтиками лимона, подать к столу.

Уха из омуля

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

2 свежих омуля
3 картофелины
1 морковь
2 луковицы
2 л воды
2 лавровых листа
5 горошин чёрного перца
1 небольшой пучок петрушки
соль по вкусу

Калорийность: 31 ккал

• Рыбу очистить, выпотрошить, разрезать на порционные куски. Картофель, морковь и лук очистить, нарезать картофель крупно, морковь – небольшими кружочками, лук – полукольцами.

• В кастрюле довести до кипения воду, выложить картофель, отварить до полуготовности.

• Добавить морковь, проварить 5–7 минут, выложить в бульон рыбу и лук, посолить, положить лавровый лист и перец горошком. Варить уху 15–20 минут до готовности рыбы.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Всыпать в готовую уху, накрыть крышкой, дать настояться несколько минут, подать к столу.

Пирог с омулем

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

0,5 стакана воды
1,5 ч. л. сухих дрожжей
1 ст. л. сахара
3,5–4 стакана пшеничной муки
1 яйцо
1 ч. л. соли
1 стакан молока
4 ст. л. растительного масла

Для начинки
1 кг омуля
2 большие луковицы
3 средние картофелины
100 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 271 ккал

• В тёплой воде (35–37 °С) растворить дрожжи с ложкой сахара, оставить на 20–30 минут.

• Муку просеять в миску, добавить яйцо, соль, подогретое молоко, растительное масло и разведённые дрожжи. Замесить тесто, оно должно получиться мягким. Убрать тесто в тёплое место для расстойки на 1 час, затем обмять и дать подойти ещё раз.

• Рыбу очистить, выпотрошить, отделить филе, нарезать его небольшими кусками. Сложить в миску, посолить, поперчить, оставить на 30 минут.

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

• Тесто выложить на посыпанный мукой стол, разделить на две неравные части, раскатать каждую в пласт. Больший пласт уложить на смазанный маслом противень, сформировав бортики.

• Выложить слоями начинку: сначала слой картофеля, затем слой рыбы и слой лука. Поверх лука положить кусочки сливочного масла (70 г).

• Накрыть верхним слоем теста, защипнуть края. Сделать в пироге несколько проколов ножом или вилкой.

• Выпекать пирог при 160–170 °С в течение 45–50 минут.

• Достать из духовки, смазать растопленным сливочным маслом. Накрыть полотенцем и дать постоять 15–20 минут. Подать к столу.

Онар

Блюдо марийской кухни, мясной суп с лапшой и фрикадельками.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

200 г говяжьих или свиных костей
1,5 л воды
2 средние картофелины
2 зубчика чеснока
1 пучок зелени
соль и перец по вкусу

Для фрикаделек
250 г свинины
40 г репчатого лука
1 яйцо
15 г сливочного масла

Для лапши
300 г пшеничной муки
1 яйцо
50 мл воды

Калорийность: 53 ккал

• Залить кости водой, сварить бульон в течение 1,5 часов. Готовый бульон процедить.

• Приготовить фрикадельки: пропустить мясо через мясорубку вместе с луком. Добавить яйцо и сливочное масло, хорошо перемешать, посолить, поперчить по вкусу. Сформировать крупные фрикадельки.

• Приготовить лапшу: муку просеять в миску, добавить яйцо, воду и соль. Замесить крутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт, нарезать тонкими полосками. Пересыпать мукой, чтобы лапша не слипалась.

• Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками. Чеснок очистить, разрезать пополам.

• Довести бульон до кипения, добавить картофель и чеснок. Варить до полуготовности картофеля, около 15 минут.

• Выложить в суп фрикадельки, варить ещё 10 минут.

• За 5 минут до готовности положить лапшу. Добавить в суп соль и перец по вкусу.

• Зелень промыть, мелко нарезать. Добавить в суп, дать настояться несколько минут. Разлить по тарелкам, подать к столу.

Онигири

Японская закуска из риса в виде небольших шариков или треугольников с разнообразной начинкой. В отличие от риса для суши, в рис для онигири не добавляют уксуса, а традиционная начинка может включать в себя максимум два компонента. Чаще всего для онигири используют солёные водоросли комбу, лосось, солёную икру трески или минтая, стружку сушёного тунца (бонито) или маринованные сливы.

Популярная сегодня закуска появилась в результате естественного стремления японских хозяек сохранить рис, оставшийся со вчерашнего дня. В наши дни в Японии онигири является отличной альтернативой бутербродам или не слишком полезному фастфуду.

Онигири с лососем

На 3 порции
Время приготовления: 35 мин + охлаждение

1 стакан риса для суши
150 г малосольного лосося
3 ст. л. майонеза
6 полосок нори

Калорийность: 146 ккал

• Рис отварить до готовности в течение 20 минут, оставить его в кастрюле, чтобы охладился до комнатной температуры.

• Приготовить начинку: лосось нарезать небольшими кубиками, добавить майонез, перемешать.

• Смочить руки в холодной воде, чтобы рис не прилипал. Взять небольшое количество риса, сформировать треугольник или шарик, сделать углубление для начинки.

• Поместить начинку внутрь, закрыть отверстие рисом, чтобы начинка оказалась скрытой внутри, и обернуть онигири полоской нори.

• Сложить все онигири на блюдо, подать к столу.

Онигири с бонито

На 3 порции
Время приготовления: 35 мин + охлаждение

1 стакан риса для суши
1 ст. л. бонито (стружки тунца)
0,5 листа нори
0,5 ст. л. кунжута

Калорийность: 128 ккал

• Рис отварить до готовности в течение 20 минут, оставить его в кастрюле, чтобы охладился до комнатной температуры.

• Смочить руки в холодной воде, чтобы рис не прилипал. Взять небольшое количество риса, сформировать треугольник или шарик, сделать углубление для начинки.

• В каждый онигири положить 1 ч. ложку бонито и закрыть отверстие рисом.

• Рисовые шарики посыпать кунжутом и нарезанным на полоски нори. Подать к столу.

Опара

Жидкая закваска для теста, состоящая обычно из дрожжей и небольшого количества муки. Опару готовят заранее, чтобы активизировать процесс брожения. В результате тесто, замешанное на опаре, получается мягким и воздушным благодаря большому количеству пузырьков газа, выделяемого при брожении. Помимо дрожжевой опары используется также бездрожжевая, являющаяся продуктом брожения зерна, хмеля, некоторых видов трав, картофельного отвара и пр.

«Опера»

Французское печенье. На Кулинарной выставке 1903 года шеф-кондитер парижской кондитерской «Клиши» представил на суд гурманов вкуснейший десерт, который назвали в честь знаменитого столичного театра оперы.

Время приготовления: 40 мин

130 г миндальной муки (измельчённого в муку миндаля)
1,5 стакана сахарной пудры
1 ст. л. какао-порошка
4 яичных белка
2 ст. л. сахара
Для глазури
100 г тёмного шоколада с содержанием какао не менее 60 %
75 мл молока
1,5 ст. л. сливочного масла

Калорийность: 412 ккал

• Миндальную муку соединить с сахарной пудрой и какао-порошком. Белки взбить в плотную пену, в конце добавить сахар, перемешать. Всыпать смесь из миндальной муки и какао-порошка, аккуратно перемешать ложкой снизу вверх.

• Переложить тесто в кондитерский мешок с круглой насадкой. Противень застелить бумагой для выпечки. Сформировать небольшие круглые печенья диаметром 3–4 см.

• Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 2 минуты. Затем уменьшить температуру до 180 °С, выпекать печенье ещё 7 минут. Готовое печенье достать из духовки и влить под пергамент 0,5 стакана холодной воды, чтобы оно отошло. Выложить на блюдо.

• Приготовить глазурь: шоколад порубить, сложить в блендер. Молоко довести до кипения, влить в шоколад. Измельчить смесь до состояния однородной массы. Сливочное масло нарезать на небольшие куски и растопить на слабом огне. Влить в шоколадно-молочную массу, ещё раз слегка взбить.

• Глазурь перелить в кондитерский мешок. Сложить все печенья по два, предварительно смазав одно глазурью и накрыв его вторым. Слегка прижать, чтобы печенья склеились. Подать к

столу.

Опёнок

Съедобный гриб, произрастающий преимущественно на пнях и стволах деревьев, лишь опёнок луговой растёт в траве на полях. Всего насчитывается около 20 видов этих грибов, все они относятся к роду Опёнок. Причём среди них встречаются как съедобные, так и ядовитые экземпляры. Растут опята большими группами, выбирая пни или стволы мёртвых деревьев. У представителей данного рода выпуклая буро-жёлтая шляпка, под которой находятся редкие сероватые пластинки. На высокой плотной ножке расположена характерная «юбочка», находящаяся на уровне нижней части шляпки гриба. К самым распространённым съедобным видам можно отнести опёнок осенний, летний и зимний.

Опята отличаются неприхотливостью, их легко собирать за счёт того, что растут они скученными группами, их просто транспортировать и перерабатывать. При этом у грибов отличный вкус, вследствие чего их широко используют в кулинарии.

Как и прочие грибы, опята содержат в своём составе полезные вещества, но их набор и количество зависят от каждого конкретного вида. В большинстве опят присутствуют витамины B_1 и С, а также цинк. Зимний опёнок богат растительным белком, в нём также присутствуют вещества, способные противостоять вирусам. Осенние опята часто применяют в качестве природного слабительного средства, а луговые борются с кишечными инфекциями и улучшают работу щитовидной железы.

Лучшим способом кулинарной обработки опят является маринование. Часто опята солят и сушат, а также жарят и добавляют в первые и вторые блюда.

Как собирать

Опята растут на пнях и мёртвых стволах деревьев. Если обнаружить подходящее место, то быстро можно набрать целую корзину опят. При этом не следует собирать ложные опята. Они отличаются тем, что на шляпке отсутствуют характерные чешуйки, а на ножке нет «юбочки». Если вы сомневаетесь в том, является ли гриб настоящим, собирать его ни в коем случае не следует.

Как хранить

Свежие грибы нужно использовать как можно скорее. Для увеличения срока хранения опята обычно сушат. Их также можно заморозить. Перед заморозкой опята следует промыть и хорошо просушить.

Маринованные опята

Время приготовления: 40 мин + маринование

1 кг свежих опят
1 л воды
2 ст. л. соли
3 лавровых листа
2 ст. л. сахара
4 горошин чёрного перца
1 зубчик чеснока
4 бутончика гвоздики
25–30 мл столового уксуса

Калорийность: 18 ккал

• Опята перебрать, промыть, откинуть в дуршлаг.

• Воду в кастрюле довести до кипения, всыпать опята, варить 12 минут в кипящей воде. Затем снять с огня, воду слить.

• Налить в кастрюлю с грибами 1 л воды, довести до кипения. Добавить соль и все специи, перемешать, варить 10–15 минут. В конце влить уксус.

• Снять с огня, переложить грибы в банку, залить горячим маринадом, остудить и убрать в холодильник на 12 часов для маринования.

• Подавать можно с жареным или отварным картофелем.

Паста с опятами

На 5 порций
Время приготовления: 35 мин

500 г фигурной пасты (например, фарфалле)
2 небольшие луковицы
250 г опят
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сухого белого вина
рубленая зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 118 ккал

• Пасту отварить в подсоленной воде до состояния аль денте, согласно инструкции на упаковке, откинуть в дуршлаг.

• Лук очистить, мелко нарезать. Опята перебрать и хорошо промыть.

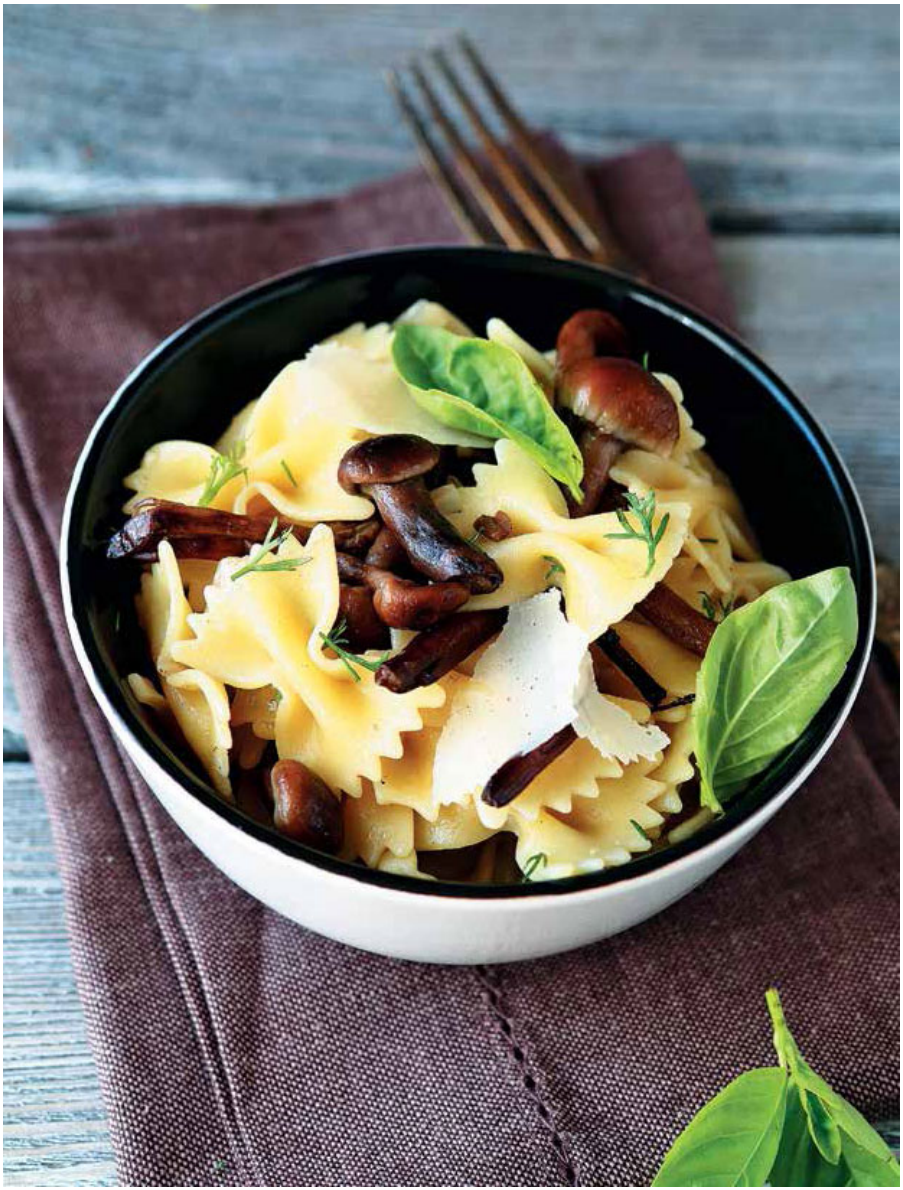
• На сковороде разогреть растительное масло, спассеровать лук до золотистого цвета.

• Добавить к луку опята, тушить несколько минут.

• Влить вино, посолить и поперчить по вкусу, тушить 5–7 минут.

• Выложить в сковороду пасту, перемешать, прогреть 1–2 минуты, снять с огня.

• Подать к столу, посыпав зеленью.



Оплатки

см. Карловарские вафли.